

Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

Ren Shen Bai Du San & Xi Jiao Di Huang Tang Jia Wei

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 3/1

Der Aufbau einer klassischen Kräuterformel

- **Kaiser-Ebene (Jun)** Hauptprozesse
- **Minister-Ebene (Chen)**
 - Unterstützt Kaiser
 - Sekundäre Prozesse
- **Assistent-Ebene (Zuo)**
 - Unterstützt Kaiser und Minister
 - Gleicht die harten Aspekte von Kaiser und Minister aus
 - Gegenteiliger Ausgleich in komplexen Mustern
- **Botschafter-Ebene (Shi)**
 - Lenkt Formelwirkung zu spezifischen Ebenen oder Manifestationen
 - Harmonisiert und integriert Kräuter miteinander

Ren Shen Bai Du San

Kategorie: 1.4. Oberfläche befreien, bei gleichzeitigem innerem Mangel

- **Ren Shen** 9,4%; A, leicht warm, süß, leicht bitter, Erde, Atmung, Kat. 12.1.
- **Qiang Huo** 9,4%, K, warm, scharf, bitter, aromatisch, Gelenke, 1.1.
- **Du Huo** 9,4%, K, warm, bitter, scharf, Zheng Qi, Gelenke, Kat. 5
- **Chai Hu** 9,4%; M, kühl, bitter, scharf, Shao-Ebene, Holz, Kat. 1.2.
- **Qian Hu** 9,4%; A, leicht kalt, bitter, scharf, Metall, Atmung, Kat. 6.1.
- **Chuan Xiong** 9,4%, M, warm, scharf, Holz, Qi, Xue, Kat. 10.2.
- **Zhi Ke** 9,4%, A, leicht kalt, bitter, scharf, Qi, Verdauung, Kat. 9
- **Jie Geng** 9,4%, A, neutral, scharf, bitter, Atmung, Thorax, Kat. 6.2.
- **Fu Ling** 9,4%, A, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- **Sheng Jiang** 9,4%, A, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.
- **Gan Cao** 4,5%, B, neutral, süß, Wu Xing, Kat. 12.1.
- **Bo He** 1,5%; M, kühl, scharf, aromatisch, Holz qi, Wei qi, Kat. 1.2.

Prozesswirkung:

- befreit die Oberfläche und weist Wind-Nässe-Kälte aus
- stärkt eine hintergründige Qi-Schwäche
- für akuten äußeren Wind mit Qi xu, ursprünglich entwickelt für Kinder
- „...das Boot flussaufwärts ziehen....“

Anwendungsmöglichkeiten:

- Hohes Fieber, Frösteln, Kopfschmerzen, starke Abneigung gegen Kälte
- Kein Schwitzen, Schmerzen und/oder Nackensteife, Gliederschmerzen
- Völle im Oberkörper, verstopfte Nase, Husten mit Auswurf
- Schwäche nach Kindsgeburt oder nach Operationen
- Hautprobleme bei Wind-Kälte-Nässe

Zunge: weißer dicker Belag

Pulse: fu mai, hua mai

Gegenanzeigen: ohne Modifikation bei Wind-Hitze, Völle-Hitze, innerer Wind

Ren Shen (Ginseng Radix) Ginseng Wurzel

Kategorie: 12.1. **Qi tonisieren**

Natur: **leicht warm**

Wesen: **süß, leicht bitter**

Wu Xing: **Erde, Wasser, Feuer**

Manifestation: **Atmung, Verdauung, Geist**

Prozesswirkung:

- Tonisiert Yuan Qi
- Tonisiert Erde Qi
- Tonisiert Atem Qi
- Fördert die Regeneration von Flüssigkeiten
- Stabilisiert und beruhigt den Geist

Anwendungsmöglichkeiten:

- Qi- Kollaps, Puls-Schwäche, Kälte in den Gliedern, spontanes Schwitzen
- Verdauungsschwäche, Durchfall, Übelkeit, Prolaps, Schwäche
- Husten, Asthma, Giemen, Atemschwäche
- Durst, Diabetes, Palpitation, Unruhe, Vergesslichkeit, Impotenz

Gegenanzeigen: Völle-Muster (Hitze, Tan yu,...), Überdosis kann zu Kopfschmerz und Unruhe führen

Dosis: 3-9 g

Ren Shen



Qiang Huo (Notopterygii Rz. Seu Rx.) Gebirgsangelika

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, bitter, aromatisch**

Wu Xing: **Qi-Ebene**

Manifestation: **Gelenke, Haut**

Prozesswirkung:

- Weist oberflächliche Wind-Nässe-Kälte aus, besonders in den oberen Extremitäten und im Rücken
- Befreit die Oberfläche und weist Wind-Kälte aus
- Löst Wind-Kälte-Nässe Schmerz
- Lenkt Nässe zur Wei Qi Ebene

Anwendungsmöglichkeiten:

- Bi-Nässe, Nässe- Bi-Syndrom in der Wirbelsäule und den Armen
- Hinterkopf-Schmerz, Schulterschmerz, Gelenkschmerzen,
- Kopfschmerzen, Erkältung, Schweregefühl,

Gegenanzeigen: Kopfschmerz bei Xue xu, Xue xu, Yin xu

Dosis: 3-15 g

Qiang Huo



Du Huo (Angelicae pubescentis Rx.) Bärenklauwurzel

Kategorie: 5 **Wind-Nässe auflösen**

Natur: **warm**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Zheng Qi, Xue Ebene**

Manifestation: **Gelenke**

Prozesswirkung:

- Zerstreut Wind-Nässe und lindert Schmerz
- Zerstreut äußere Wind-Kälte-Nässe und befreit die Oberfläche
- shi yu auf Xue Jing- Ebene

Anwendungsmöglichkeiten:

- Wind-Kälte-Nässe Bi, besonders unterer Rücken und Beine, akute und chronisch
- Wind-Kälte mit Nässe an der Oberfläche
- Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, chronische shi yu auf xue-Ebene

Gegenanzeigen: Yin xu mit Leere-Hitze, Schwangerschaft, Xue xu

Dosis: 3-9 g

Du Huo



Chai Hu (Bupleuri Radix) Chinesisches Hasenohr

Kategorie: 1.2. **Oberfläche befreien kühl**

Natur: **kühl**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Shao-Ebene, Holz**

Manifestation: **Atmung, Muskeln**

Prozesswirkung:

- Reguliert Shao- Ebene und reduziert Fieber und Schmerz
- Reguliert Holz-Qi yu
- hebt Yang Qi an

Anwendungsmöglichkeiten:

- Wechseln von Fieber und Frösteln, Unruhe, Brustvölle, Husten
- Schwindel, Seitenschmerz, Emotionale Stagnation, stagnierte Menstruation
- Prolaps on Uterus, Rectum, Hämorrhoiden

Gegenanzeigen: Yin xu, Leere Yang,

Dosis: 3-9 g

Chai Hu



Qian Hu (Peucedani Radix) Haarstrangwurzel

Kategorie: 6.1. **Kühlen und Schleim-Hitze transformieren**

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Metall**

Manifestation: **Atmung**

Prozesswirkung:

- Lenkt Qi nach unten und transformiert Schleim
- Löst Wind-Hitze auf
- Entspannt Holz Qi yu

Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten, Giemen mit dickem Sputum, das sich in der Atmung sammelt
- Äußere Wind-Hitze mit Kopfschmerzen und Husten
- Wichtige Kombination mit Chai Hu (Er Hu)

Gegenanzeigen: Verdauungsschwäche

Dosis: 3-9 g

Qian Hu



Chuan Xiong (Ligusticum Wallichii) Szechuan Liebstöckel

Kategorie: 10.2. **Xue-Ebene regulieren**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, etwas aromatisch**

Wu Xing: **Holz**

Manifestation: **Qi-, Xue- Ebene**

Prozesswirkung:

- Bewegt Xue- Ebene (Xue bis Xue Yang) und Zheng Qi- Ebene
- Löst Wind, löst Schmerz (besonders bei Kopfschmerz)

Anwendungsmöglichkeiten:

- Xue yu, Qi yu
- Menstruationsprobleme (Xue yu, Qi
- Seitenschmerz, Unterbauchschmerz, Brustschmerz
- stagnierende Geburt
- äußerliche Wind-Symptome, Schwindel, Kopfschmerz, Hautprobleme

Gegenanzeigen: nicht bei Leere-Yang, starke Menstruationsblutung

Dosis: 3-9 g

Chuan Xiong



Zhi Ke (Zhi Qiao) (Aurantii Fructus) Reife bittere Orange

Kategorie: 9 Qi regulieren

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Qi**,

Manifestation: **Verdauung**

Prozesswirkung:

- Bewegt Qi-Stagnation (Qi yu)
- Löst Nahrungsstagnation
- Entspannt Holz Qi yu

Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten, Blähungen, Verstopfung, Aufstoßen
- Verdauungsstagnation, Prolaps des Rektums, Uterusprolaps

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, vorsichtig bei Verdauungs-Qi xu

Dosis: 3-9 g

Zhi Ke



Jie Geng (Platycodi Radix) Wurzel der Ballonblume

Kategorie: 6.2. **Wärmen und Schleim-Kälte transformieren**

Natur: **neutral**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Qi-Ebene**

Manifestation: **Atmung, Thorax**

Prozesswirkung:

- Öffnet die Brust und befreit die Atmung, lindert Husten
- Bewegt Qi im Thorax
- Fördert das Ausweisen von Schleim aus den Atemwegen
- Fördert die Kehle und Stimme
- Dirigiert die Wirkung anderer Kräuter nach oben

Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten, Schleim in der Atmung, Giemen, Halsschmerzen, Stimmverlust
- Husten bei Wind-Hitze und Wind-Kälte in Komb.
- Vereiterte Mandeln, gelber Schleim im Husten, Lungenabszess

Gegenanzeigen: Husten bei Yin xu, Erbrechen von Blut

Dosis: 3-9 g

Jie Geng



Fu Ling (Poria) Wolfporia, Hoelen

Kategorie: 4 **Nässe ausweisen**

Natur: **neutral**

Wesen: **süß, neutral**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung, Geist**

Prozesswirkung:

- Fördert den Harnfluss und zieht Nässe heraus
- Fördert die Verdauung und den ME bei Qi xu
- Fördert die Transformation von Nahrung und wandelt Schleim um
- Beruhigt und nährt den Geist

Anwendungsmöglichkeiten:

- Schwierigkeiten Wasser zu lassen, Durchfall, Ödeme, trüber Urin bei shi re
- Appetitlosigkeit, weicher Stuhl, Durchfall, Blähungen
- Palpitationen, Kopfschmerzen, Schwindel, dicker schmieriger Zungenbelag
- Palpitationen, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Unruhe

Gegenanzeigen: bei häufigem Harndrang und Yang xu

Dosis: 9-15 g

Fu Ling



Sheng Jiang (Zingiberis Rhizoma) Frische Ingwerwurzel

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf**

Wu Xing: **Wei Qi**

Manifestation: **Atmung, Verdauung**

Prozesswirkung:

- Befreit die Oberfläche und löst Kälte auf
- Wärmt den mittleren Erwärmer und lindert Erbrechen, bei Kälte im Magen
- Wärmt die Atmung, lindert Husten bei akuter Wind-Kälte und chronischen Atemproblemen mit Schleim-Kälte
- Harmonisiert Wei Qi und Ying Qi Ebenen
- Reduziert Toxizität andere Kräuter, besonders Fu Zi und Ban Xia
- Öffnet die Oberfläche als Umschlag (Externe Anwendung)

Anwendungsmöglichkeiten:

- Erbrechen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall
- Erkältung (Wind-Kälte), Husten, verstopfte Nase
- Äußere Schwäche an Qi mit unproduktivem Schwitzen
- Verspannte Muskeln (äußerlich)

Gegenanzeigen: Hitze in Lunge oder Magen

Dosis: 3-9 g

Sheng Jiang



Gan Cao (Glycyrrhizae Radix) Süßholzwurzel

Kategorie: 12.1. **Qi tonisieren**

Natur: **neutral (roh)**

Wesen: **süß, neutral**

Wu Xing: **Qi-Ebene, Xue-Ebene, Jing-Ebene (besonders Feuer, Erde, Metall)**

Manifestation: **Atmung, Magen**

Prozesswirkung:

- Tonisiert Verdauungsfunktion, tonisiert Qi und etwas Xue
- Tonisiert Atemfunktion, befeuchtet Atmung
- Eliminiert Hitze und Hitze-Gift, innerlich und äußerlich angewandt
- Lindert Krämpfe und Schmerzen
- Harmonisiert die Charaktere anderer Kräuter, lenkt, moderiert, entgiftet
- Wirkt als Antidote für verschiedene toxische Substanzen, innerlich und äußerlich

Anwendungsmöglichkeiten:

- Schwäche, Appetitlosigkeit, Völle, weicher Stuhl, Kurzatmigkeit, trockener oder produktiver Husten
- Geschwüre, Wunden, Krämpfe
- Hauptbotschafter in Kräuterrezepturen

Gegenanzeigen: Fülle-Nässe, zu große Dosis

Dosis: 2-12 g

Gan Cao



Bo He (Herba Menthae) Feld Minze

Kategorie: 1.2. **Oberfläche befreien kühl**

Natur: **kühl**

Wesen: **scharf, aromatisch**

Wu Xing: **Wei Qi, Holz Qi,**

Manifestation: **Kopf, Augen, Geist, Atmung**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Wind-Hitze aus Kopf und Augen
- Fördert Hauteruptionen
- Entspannt Holz Qi yu

Anwendungsmöglichkeiten:

- Fieber, Kopfschmerzen, Husten, Augenentzündungen, Halsschmerzen,
- Hauteruptionen (Wind-Hitze)
- Seitenschmerz, Brustenge, emotionale Anspannung, menstruale Anspannung

Gegenanzeigen: Yin xu mit Hitze, stillende Mütter

Dosis: 2-6 g

Bo He



Xi Jiao Di Huang Tang Jia Wei

Kategorie: 2.2. Hitze eliminieren von der Xue- Ebene

- **Shi Gao** 15,0%, K, sehr kalt, süß, scharf, Zheng Qi, Atmung, Magen, Kat. 2.1.
- **Xuan Shen** 30,0%, K, kalt, salzig, süß, bitter, Xue, Jing, Atmung, Haut, Kat. 2.2.
- **Sheng Di Huang** 30,0%, K, kalt, bitter, Xue, Jing, Haut, Knochen, Kat. 2.2.
- **Chi Shao Yao** 15,0%, M, leicht kalt, sauer, bitter, Xue, Schmerz, Kat. 10.2.
- **Mu Dan Pi** 10,0%, M, leicht kalt, scharf, bitter, Xue, Kopf, Kat. 2.2.

Anmerkung: Xi Jiao (Cornu Rhinoceri) ist geschützt und nicht mehr verwendet.
In Asien wird Shui Niu Jiao (Cornu Bubali) als Ersatz benutzt.

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze auf der Xue- Ebene und neutralisiert Du Re
- Pathogener Konflikt erreicht die Xue-Ebene
- Nährt das Yin, reguliert Xue yu und stoppt Bluten

Anwendungsmöglichkeiten:

- Fieber, verschiedene Arten von Blutungen, schwarzer Stuhl, Blähungen
- Durst, Schwierigkeiten zu schlucken, scharlachrote Zunge mit Dornen,
- Blut im Urin, Stuhl, Nase, Augen, Haut
- Verwirrte Sprache, Bewusstseins- Einschränkungen

Zunge: sehr roter Körper

Pulse: shu mai, xi mai

Gegenanzeigen: Blutungen durch Yang xu oder Erde Qi xu

Shi Gao (Gypsum fibrosum) Medizinischer Gips

Kategorie: 2.1. **Feuer eliminieren**

Natur: **sehr kalt**

Wesen: **süß, scharf**

Wu Xing: **Zheng Qi-Ebene**

Manifestation: **Atmung, Magen**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze und löscht Feuer auf der Zheng Qi - Ebene
- Eliminiert Hitze-Fülle aus der Atmung
- Eliminiert starke Magen-Hitze
- Äußerlich für heiße Wunden, Ausschläge, Verbrennungen, Ekzeme

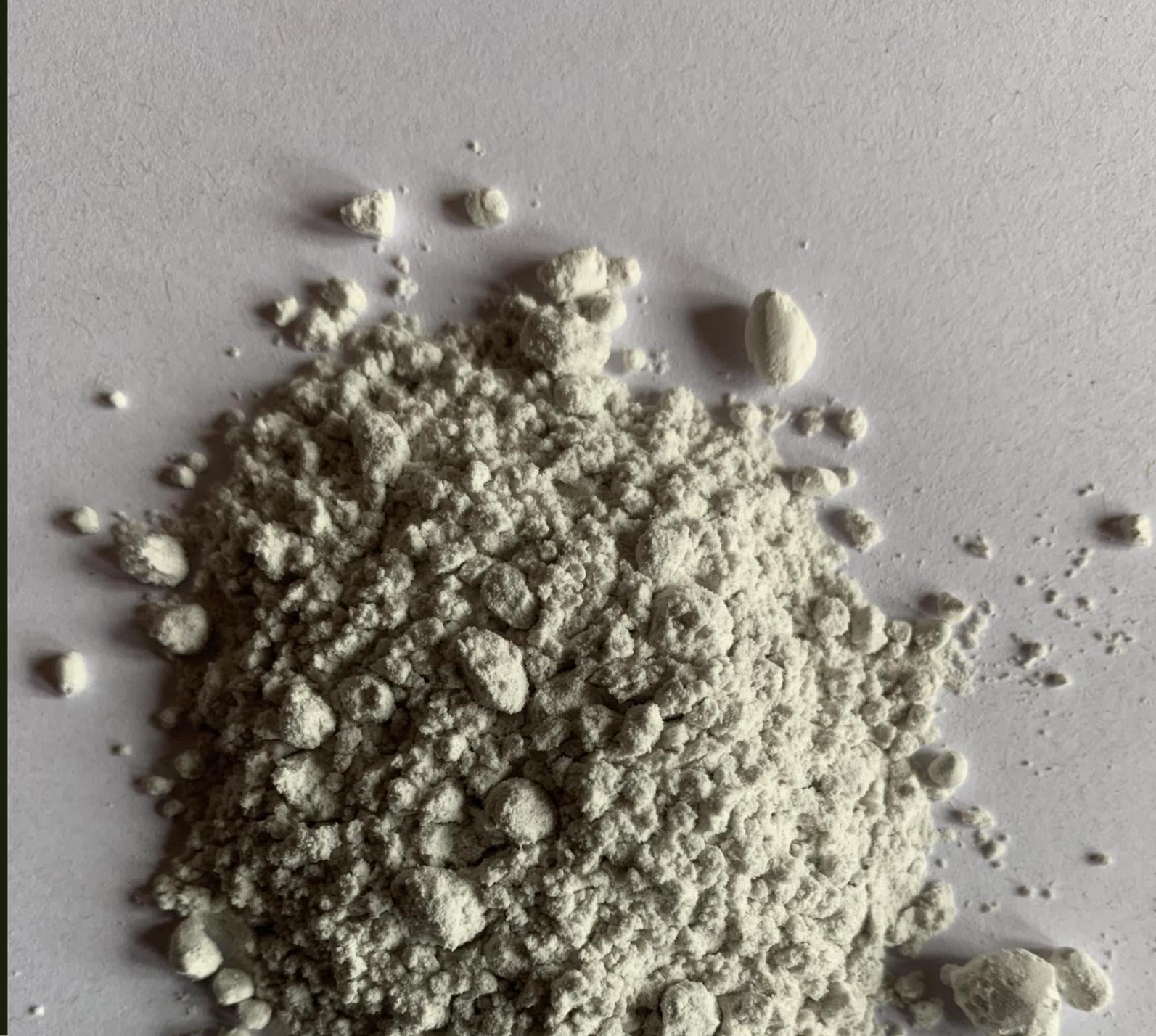
Anwendungsmöglichkeiten:

- Hohes Fieber ohne Frösteln, Unruhe, starker Durst, starkes Schwitzen, Fu mai, rote Zunge, gelber Belag, Kopfschmerz
- Husten, Giemen, dicker gelber Auswurf
- Kopfschmerz, Zahnschmerz, geschwollenes rotes Zahnfleisch
- Innerlich und äußerlich für heiße Hautprobleme und Wunden

Gegenanzeigen: Yin xu, Leere Hitze, Verdauungs-Schwäche, Kälte

Dosis: 15-60 g

Shi Gao



Xuan Shen (Scrophularia Radix) Ningpo Braunwurz

Kategorie: 2.2. **Xue-Ebene kühlen**

Natur: **kalt**

Wesen: **salzig, süß, bitter**

Wu Xing: **Xue-, Jing-Ebene**

Manifestation: **Atmung, Haut**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze auf der Xue Ebene (Xue Yang, Ying Qi), Hitze erreicht Xue- Ebene
- Nährt das Yin, besonders bei Schädigung durch Hitze
- Weicht Hartes auf und löst Knoten
- Äußerlich für heiße Wunden, Ausschläge, Verbrennungen, Ekzeme

Anwendungsmöglichkeiten:

- Fieber ohne Frösteln, starker Durst, trockener Mund, Blüten, dunkel-rote Zunge,
- Verstopfung, Unruhe
- schwere Halsschmerzen, geschwollene Mandeln, Tan re yu- Schwellungen

Gegenanzeigen: Durchfall bei Nässe, Qi xu, Kälte

Inkompatibel mit: Da Zao, Gan Jiang, Huang Qi, Ku Shen, Shan Zhu Yu, Li Lu

Dosis: 9-30 g

Xuan Shen



Sheng Di Huang (Rehmanniae Rx.) Rehmannia-Wurzel roh

Kategorie: 2.2. **Xue-Ebene kühlen**

Natur: **kalt**

Wesen: **süß, bitter**

Wu Xing: **Xue Jing- Ebene**

Manifestation: **Haut, Knochen**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze auf der Xue-Ebene
- Nährt das Yin und fördert Feuchtigkeit

Anwendungsmöglichkeiten:

- Hohes Fieber, Durst, sehr rote Zunge, Blutungen
- Yin xu mit Hitze, geschädigte Flüssigkeiten durch Hitze, trockener Mund, chronische niedriges Fieber, Verstopfung, Diabetes
- trockene Haut durch Yin xu

Gegenanzeigen: weicher Stuhl, Verdauungsschwäche, Nässe yu

Dosis: 9-30 g

Sheng Di Huang



Chi Shao Yao (Paeonia Rx. Rubra) Rote Pfingstrosenwurzel

Kategorie: 10.2. **Xue-Ebene regulieren**

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **sauer, bitter**

Wu Xing: **Xue-Ebene**

Manifestation: **Schmerz**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze auf der Xue-Ebene (Hitze erreicht die Xue-Ebene)
- Aktiviert und reguliert die Xue-Ebene
- Löst Xue yu auf
- Reguliert akute traumatische Stagnationen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Fieber, Unruhe, Blutungen, lila Zunge
- Menstruale Beschwerden, Schmerzen im Unterbauch, fixierte abdominale Massen
- Schwellungen durch Schlag oder Sturz
- Frühstadium von Abszessen und Geschwüren, Knochenbrüche

Gegenanzeigen: Verdauungs- Qi xu,

Dosis: 4,5-15 g

Chi Shao Yao



Mu Dan Pi (Moutan Cortex) Paeonienwurzelrinde

Kategorie: 2.2. **Xue-Ebene kühlen**

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **scharf, bitter**

Wu Xing: **Xue-Ebene**

Manifestation: **Haut, Seiten, Augen**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze von der Xue-Ebene
- Eliminiert Hitze bei Yin xu
- Bewegt Xue-Ebene und löst Stagnationen auf (Xue yu)
- Eliminiert aufsteigendes Holz- Feuer
- Eliminiert Eiter und reduziert Schwellungen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Nasenbluten, Blut im Sputum, Blut unter der Haut, Hitze in Menstruation
- Hitzewallungen, besonders nach Hitze-Erkrankung der Xue Ebene, Hitze in der Nacht und Kühle am Morgen, besonders gut bei Abwesenheit von Schwitzen
- Xue yu Muster in Menstruation, abdominale Massen, Knoten, oder auch Schwellungen nach traumatischen Verletzungen
- Kopfschmerzen, Augenschmerzen, Seitenschmerzen, Hitzewallungen
- Darm- Abszesse, äußerlich auch für Wunden

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, starkes Schwitzen (Tu Si Zi, Chuan Bei Mu, Da Huang)

Dosis: 6-12 g

Mu Dan Pi



Verwendete Quellen:

- ▶ Dan Bensky & Randall Barolet/ Formulas & Strategies
- ▶ Dan Bensky, Andrew Gamble & Steven Clavey/ Materia Medica
- ▶ Andrew Ellis/ Notes from South Mountain
- ▶ Zhang Enqin/ Shanghai College of TCM Publishing House
- ▶ Philippe Sionneau, Lü Gang/ The Treatment of Disease in TCM

Acknowledgments:

- Prof. Dr. Zhong Sheng He, Xian
- Dr. Michael Tierra, CA
- Prof. Dr. Wang, Beijing

Bestellung von KP Formeln und Einzelgranulate bei: www.herba-natura.eu