



Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

1

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

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

Sang Ju Yin

Kategorie: 1.2. Oberfläche befreien von Wind-Hitze

- **Sang Ye** 19,7%; K, kalt, süß, bitter, Atmung, Holz xue, Kat. 1.2.
- **Ju Hua** 7,9%; K, leicht kalt, süß, bitter, Atmung, Holz xue, Kat. 1.2.
- **Lian Qiao** 11,9%, M, leicht kalt, bitter, Holz xue, Wei qi, Shen, Kat. 2.4.
- **Bo He** 6,4%, M, kühl, scharf, aromatisch, Holz qi, Wei qi, Kat. 1.2.
- **Jie Geng** 15,9%, M, neutral, scharf, bitter, Atmung, Thorax, Kat. 6.2.
- **Xing Ren** 15,9%, M, leicht warm, bitter, toxisch, Atmung, Darm, Kat. 6.3.
- **Lu Gen** 15,9%, A, kalt, süß, Atmung, Magen, Harn, Kat. 2.1.
- **Gan Cao** 6,4%, B, neutral, süß, Wu Xing, Kat. 12.1.

Prozesswirkung:

- befreit die Oberfläche und weist Wind-Hitze aus (Anfangsstadium)
- lindert Husten und fördert die ungehinderten Fluss des Atem-Qi

Anwendungsmöglichkeiten:

- Trockener Husten, gelbes Sputum, leichtes Fieber, Durst, trockener Hals, schmerzende Augen

Zunge: weißer Belag

Pulse: shu mai, fu mai

Gegenanzeigen: Wind-Kälte, Innere Hitze

Sang Ye (Folium Mori) Weißes Maulbeeren Blatt

Kategorie: 1.2. **Oberfläche befreien kühl**

Natur: **kalt**

Wesen: **süß, bitter**

Wu Xing: **Holz xue**

Manifestation: **Atmung, Kopf, Wei-Qi**

Prozesswirkung:

- Weist Wind-Hitze aus
- Eliminiert Holz-Hitze und beruhigt aufsteigendes Holz-Yang
- Leicht kühlend auf der Xue-Ebene
- Stoppt bluten

Anwendungsmöglichkeiten:

- Trockener oder produktiver Husten, gelber, zäher Schleim
- Kopfschmerzen, Fieber, Halsschmerzen
- Schwindel, verschwommene Sicht, Augenentzündung
- Erbrechen von Blut

Dosis: 5-15 g

Sang Ye



Ju Hua (Flos Chrysanthemi) Chrysanthemen Blüte

Kategorie: 1.2. **Oberfläche befreien kühl**

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **süß, bitter**

Wu Xing: **Holz xue**

Manifestation: **Atmung, Kopf, Wei-Qi**

Prozesswirkung:

- Weist Wind-Hitze aus, mit Fieber und Kopfschmerz
- Beruhigt aufsteigendes Holz-Yang
- Leicht kühlend auf der Xue-Ebene
- kühlt und nährt die Augen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kopfschmerzen, Fieber, Erkältung
- Schwindel, verschwommene Sicht, Augenentzündung, trockene Augen
- trägt Kräuter nach oben

Gegenanzeigen: Durchfall oder Verdauungsprobleme auf Grund Verdauungs-Qi xu

Dosis: 5-15 g

Ju Hua



Lian Qiao (Fructus Forsythiae) Forsythien Frucht

Kategorie: 2.4. **Hitze eliminieren und Hitze-Gift eliminieren**

Natur: **kühl**

Wesen: **bitter, leicht scharf**

Wu Xing: **Holz xue/qi, Feuer**

Manifestation: **Wei-Qi, Shao-Ebene, Zheng Qi**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze und Hitze-Gift, Re Du yu
- Weist Wind-Hitze aus

Anwendungsmöglichkeiten:

- Abszesse, heiße Wunden, geschwollene Lymphe, Geschwüre, Mastitis, heiße Knoten
- Fieber, Halsschmerzen, Kopfschmerzen

Gegenanzeigen: Durchfall auf Grund von Verdauungs-Qi xu, geöffnete Abszesse, kalte Abszesse

Dosis: 6-15 g

Lian Qiao



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



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



Xing Ren (Semen Pruni Armeniacae) Aprikosensamen

Kategorie: 6.3. **Husten und Giemen lindern**

Natur: **leicht warm**

Wesen: **bitter, leicht toxisch**

Wu Xing: **Qi-Ebene**

Manifestation: **Atmung, Thorax, Darm**

Prozesswirkung:

- Bewegt und befeuchtet die Atmung
- Lindert Husten und Giemen, heiß und kalt
- Befeuchtet die Därme und löst den Stuhl

Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten, Schleim in der Atmung, Giemen, Asthma
- Verstopfung

Gegenanzeigen: Vorsicht bei kleinen Kindern, Überdosis ist toxisch, besonders roh

Dosis: 3-9 g

Xing Ren



Lu Gen (Phragmitis Rhizoma) Schilf Wurzelstock

Kategorie: 2.1. **Feuer eliminieren**

Natur: **kalt**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Qi-Ebene (Wei, Shao, Zheng)**

Manifestation: **Atmung, Magen, Harn**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze in Atmung und Magen
- Generiert Feuchtigkeit
- Löst Husten mit heißem, gelbem Schleim
- Eliminiert Magen-Hitze
- Eliminiert Hitze im Harn und fördert Harnfluss
- Bringt Hautausschläge nach oben

Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten, gelber dicker Schleim, hohes Fieber, Durst, Lungenabszess, Aufstoßen, Übelkeit
- Unruhe, Hitze im Harn, Probleme beim Wasser lassen, Harnwegsinfektionen

Gegenanzeigen: Kälte in der Verdauung auf Grund von Mangel

Dosis: 15-30(60) g

Lu Gen



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



Quellenangaben:

- ▶ 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