



Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

1

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar 2.2.

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

Yin Qiao San

Kategorie: 1.2. Oberfläche befreien von Wind-Hitze

- **Jin Yin Hua** 18,0%; K, kalt, süß, bitter, Atmung, Holz xue, Kat. 2.4.
- **Lian Qiao** 17,9%; K, leicht kalt, bitter, Holz xue, Wei qi, Shen, Kat. 2.4.
- **Jie Geng** 10,7%, M, neutral, scharf, bitter, Atmung, Thorax, Kat. 6.2.
- **Niu Bang Zi** 10,7%, M, Kalt, scharf, bitter, Wei qi, Atmung, Kehle, Kat. 1.2.
- **Bo He** 10,7%, M, kühl, scharf, aromatisch, Holz qi, Wei qi, Kat. 1.2.
- **Dan Dou Chi** 8,9%, M, neutral, süß, leicht bitter, Feuer, Atmung, Kat. 1.2.
- **Jing Jie** 7,1%, A, leicht warm, scharf, aromatisch, Wei qi, Haut, Kat. 1.1.
- **Dan Zhu Ye** 7,1%, A, kalt, süß, neutral, Feuer, Magen, Darm, Harn, Kat. 2.1.
- **Gan Cao** 8,9%, A, neutral, süß, Wu Xing, Kat. 12.1.
- (Lu Gen A, kalt, süß, Atmung, Magen, Harn, Kat. 2.1.)

Prozesswirkung:

- befreit die Oberfläche und weist Wind-Hitze aus
- eliminiert Hitze und Hitze-Gift

Anwendungsmöglichkeiten:

- Fieber, mildes Frösteln, Kopfschmerzen, Husten, Halsschmerzen, Durst
- Masern, Enzephalitis, Geschwüre, akute Bronchitis

Zunge: gerötete Spitze, dünner weißer Belag oder gelber Belag

Pulse: shu mai, fu mai

Gegenanzeigen: Nässe-Hitze, Wind-Kälte

Jin Yin Hua (Flos Lonicerae Japonicae) Jap. Heckenkirschenblüte

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

Natur: **kalt**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Wei Qi, Shao, Zheng Qi**

Manifestation: **Atmung, UE, Haut**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze und Hitze-Gift
- Weist Wind-Hitze aus
- Eliminiert Nässe-Hitze (shi re yu) vom UE

Anwendungsmöglichkeiten:

- Heiße schmerzhaftes Geschwüre und Schwellungen, bes. Augen, Brust, Kehle, Haut
- Fieber, Halsschmerzen, Kopfschmerzen
- Schmerzhaftes Harn-Hitze, Hitze im Stuhl

Gegenanzeigen: Durchfall oder Verdauungsprobleme auf Grund Verdauungs-Qi xu, Kälte

Dosis: 6-15 g

Jin Yin 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



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



Niu Bang Zi (Fructus Arctii Lappa) Große Kletten Samen

Kategorie: 1.2. **Kühle, scharfe Kräuter zur Öffnung der Oberfläche**

Natur: **kalt**

Wesen: **scharf, bitter**

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

Manifestation: **Atmung, Haut, Darm**

Prozesswirkung:

- Zerstreut Wind-Hitze und fördert die Kehle
- Eliminiert Hitze und Hitze-Gift
- Ventiliert Ausschläge
- Befeuchtet die Därme

Anwendungsmöglichkeiten:

- Fieber, Husten, geschwollener Hals, Halsschmerzen
- heiße, rote Geschwüre, Mumps, rote akute Hautausschläge
- Anfangsstadium Masern
- Wind-Hitze Verstopfung

Gegenanzeigen: Qi xu und Durchfall, offene Geschwüre

Dosis: 3-9 g

Niu Bang Zi



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



Dan Dou Chi (Semen Sojae) Behandelte Sojabohne

Kategorie: 1.2. **Oberfläche befreien kühl**

Natur: **kalt (warm)**

Wesen: **süß, leicht bitter**

Wu Xing: **Wei Qi, Feuer**

Manifestation: **Kopf, Atmung**

Prozesswirkung:

- Befreit die Oberfläche (Wind-Hitze, Wind-Kälte), auch bei Ben Yin xu
- Beruhigt Unruhe

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kopfschmerzen, Fieber, Frösteln
- Unruhe, Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Schlafprobleme

Gegenanzeigen: stillende Mütter

Dosis: 6-15 g

Dan Dou Chi



Jing Jie (Schizonepetae Herba) Katzminzekraut

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **leicht warm**

Wesen: **scharf, aromatisch**

Wu Xing: **Wei Qi, Xue Yang**

Manifestation: **Haut, Atmung**

Prozesswirkung:

- Befreit die Oberfläche von Wind (Wind-Hitze, Wind-Kälte)
- Entstehende Geschwüre und Karbunkel
- Ventiliert Ausschläge und beruhigt Jucken
- Stoppt Bluten (unterstützendes Kraut) Jie Sui Tan

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kopfschmerzen, Fieber, Frösteln, Halsschmerzen
- Anfangsstadium Masern, Hauteruptionen, Hautausschläge, Geschwüre, Nesselsucht
- Blut in Harn, Stuhl, Husten, Uterus

Gegenanzeigen: Innerer Wind, Masern im Vollstadium

Dosis: 3-9 g

Jing Jie



Dan Zhu Ye (Lophateri Herba) Bambusblätter

Kategorie: 2.1. **Feuer eliminieren**

Natur: **kalt**

Wesen: **süß, neutral**

Wu Xing: **Feuer**

Manifestation: **Harn, Magen, Darm**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze und beruhigt den Geist und Durst
- Fördert den Harnfluss und eliminiert Nässe-Hitze
- Stoppt Bluten (unterstützendes Kraut) Jie Sui Tan

Anwendungsmöglichkeiten:

- Mundentzündungen, Zahnfleischentzündungen
- spärlicher, schmerzhafter Harn
- Unruhe im Geist

Gegenanzeigen: Vorsicht in der Schwangerschaft

Dosis: 6-9 g

Dan Zhu Ye



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



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



Gui Zhi Tang

Kategorie: 1.1. Oberfläche befreien von Wind-Kälte

- **Gui Zhi** 22,2%; K, warm, scharf, süß, Feuer, Wei Qi, Thorax, Kat. 1.1.
- **Bai Shao Yao** 22,2%; M, kühl, bitter, sauer, Holz, Xue Yang, Kat. 12.2.
- **Sheng Jiang** 22,2%, A, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.
- **Da Zao** 18,5%, A, warm, süß, Erde, Qi und Xue, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Zhi Gan Cao** 14,9%, B, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.

Prozesswirkung:

- befreit die Oberfläche und weist Wind-Kälte aus
- Harmonisiert Wei Qi mit Xue Yang Ebene (Ying Qi)

Anwendungsmöglichkeiten:

- Gleichzeitiges Fieber oder Wärmegefühl und Frösteln ungemildert durch Schwitzen, Abneigung gegen Kälte, Kopfschmerzen, Nackensteife, kein Durst, verstopfte Nase, trockenes Würgen
- Spontanes Schwitzen, unabhängig von Feng Han
- Disharmonie zwischen Wei Qi und Ying Qi nach schwerer Krankheit, nach Schwangerschaft, bei Jing xu
- Wind-Kälte-Nässe Bi

Zunge: dünner weißer Belag, eher feucht

Pulse: xu mai, fu mai

Gegenanzeigen: Hitze im Inneren oder Äußeren, bei Hitze oder Alkohol

Gui Zhi (Cinnamomi Ramulus) Zimt Zweig

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, süß**

Wu Xing: **Qi-Ebene, Xue Yang-Ebene, Feuer**

Manifestation: **Thorax, Extremitäten**

Prozesswirkung:

- Reguliert Wei Qi Ebene mit Xue Yang (Ying Qi) Ebene
- Wärmt das Fließen, besonders bei Wind-Kälte-Nässe in Gelenken, oben
- Vertreibt Kälte von Xue Yang Ebene
- Befreit das Yang
- Befreit das Yang Qi im Thorax
- Stimuliert Qi auf der Xue Ebene

Anwendungsmöglichkeiten:

- Erkältung, wo Schwitzen nicht den Zustand verbessert
- Kälte-Nässe Bi, Gelenkschmerzen, Schulterschmerz
- Herzklopfen, Brustschmerz, Ödeme
- Schmerzhaftes Menstruation

Gegenanzeigen: Wind-Hitze, Hitze Yin Xu, Xue Re, Vorsicht bei Schwangerschaft

Dosis: 3-9 g (15 bei Yu)

Gui Zhi



Bai Shao Yao (Paeoniae Radix) Weiße Pfingstrosenwurzel

Kategorie: 12.2. **Xue tonisieren**

Natur: **kühl**

Wesen: **bitter, sauer**

Wu Xing: **Xue Yang-Ebene, Holz**

Manifestation: **Extremitäten, Bänder/Sehnen, Darm**

Prozesswirkung:

- Nährt Xue und reguliert die Menstruation
- Beruhigt aufsteigendes Holz-Yang
- Reguliert die gerichtete Holz-Funktion bei Krämpfen, Schmerzen, Spasmen
- Beschützt das Yin
- Reguliert Wei Qi mit Xue Yang

Anwendungsmöglichkeiten:

- Xue Xu, Unregelmäßige Menstruation, Uterusbluten, vaginaler Ausfluss
- Bauchschmerzen, Seitenschmerzen, Spasmen, Krämpfe, Versteifungen, Taube Zehen
- Spermatorrhoe, spontanes Schwitzen
- Durchfall

Gegenanzeigen: Durchfall bei Kälte und Qi Xu,

Dosis: 6-15 g

Bai Shao Yao



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



Da Zao (Jujubae Fructus) Chinesische Dattel

Kategorie: 12.1. **Qi Tonisieren**

Natur: **leicht warm**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Erde, Qi, Xue**

Manifestation: **Verdauung, Geist**

Prozesswirkung:

- Tonisiert Verdauung und unterstützt das Qi
- Nährt Xue Ebene und beruhigt Geist
- Harmonisiert harte Wirkungen anderer Kräuter
- Harmonisiert die 3 Ebenen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Schwäche, Kurzatmigkeit, Appetitschwäche, Antriebslosigkeit, weicher Stuhl
- Schwache Konstitution, emotionale Instabilität
- Schlafprobleme

Gegenanzeigen: Nässe in der Verdauung oder Nahrungsstagnation

Dosis: 10-30 g (3-12 Stück)

Da Zao



Zhi Gan Cao (Glycyrrhizae Radix) Süßholzwurzel gebacken in Honig

Kategorie: 12.1. **Qi tonisieren**

Natur: **warm**

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, bewegt 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
- Herzklopfen, Herzstolpern

Gegenanzeigen: Fülle-Nässe, zu große Dosis

Dosis: 2-12 g

Zhi 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