

Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

Cang Er Zi San & Xiao Chai Hu Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 2/1

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

Cang Er San (Cang Er Zi San)

Kategorie: 1.3. Oberfläche befreien mit spezifischen Symptomen im Kopf

- **Bai Zhi** 40,8%; M, warm, scharf, aromatisch, Metall, Verd., Kopf, Kat. 1.1.
- **Bo He** 20,4%; M, kühl, scharf, aromatisch, Holz qi, Wei qi, Kat. 1.2.
- **Xin Yi Hua** 20,4%, K, warm, scharf, Metall, Kopf, Nase, Kat. 1.1.
- **Cang Er Zi** 10,2%, K, warm, scharf, bitter, süß, Metall, Nase, Kat. 1.1.
- **Cong Bai** 4,1%, A, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Verdauung, Kat. 1.1.
- **Cha Ye** 4,1%, A, kühl, bitter, süß, Feuer, Erde, Verdauung, Geist

Prozesswirkung:

- befreit die Oberfläche und weist Wind (Hitze) aus
- trocknet Nässe
- befreit blockierte nasale Öffnungen
- lindert Schmerzen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tief sitzende verstopfte Nase, laufendes Sekret, frontale Kopfschmerzen, Geruchsverlust, Schwindel
- Akute und chronische Sinusitis, Rhinitis, allergische Rhinitis

Zunge: normaler bis weißer/gelber Belag

Pulse: shu mai, fu mai

Gegenanzeigen:

Bai Zhi (Angelicae dahuricae Radix) Angelika Wurzel

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, aromatisch**

Wu Xing: **Metall, Erde**

Manifestation: **Kopf, Öffnungen**

Prozesswirkung:

- Weist Wind (Kälte) aus und lindert Schmerz (Kopf, Nase, Zähne)
- Reduziert Schwellungen und bringt Eiter heraus (geschlossene und offene Geschwüre)
- weist Nässe aus und lindert Ausfluss im UE
- Öffnet die Nase

Anwendungsmöglichkeiten:

- Frontaler Kopfschmerz, Zahnschmerzen
- Vaginaler Ausfluss bei Nässe-Kälte (Hitze)
- Wunden und Geschwüre
- Sinusitis, verstopfte Nase

Dosis: 3-9 g

Gegenanzeigen: Xue und Yin xu, antagonistisch mit Xuan Fu Hua

Bai Zhi



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



Xin Yi Hua (Flos Magnoliae) Magnolien-Blüte

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf**

Wu Xing: **Metall**

Manifestation: **Kopf, Nase**

Prozesswirkung:

- Weist Wind-Kälte aus und befreit nasale Passagen
- In Kombinationen mit anderen Kräutern auch bei Wind-Hitze

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verstopfte Nase, nasaler Ausfluss
- Verlust des Geruchssinn
- Sinusitis, allergische Rhinitis
- Kopfschmerzen, Zahnschmerzen

Gegenanzeigen: nicht zur Daueranwendung (Schwindel, Augenrötung), nicht bei Leere-Hitze

Dosis: 3-9 g

Xin Yi Hua



Cang Er Zi (Xanthii Fructus) Cockleburr-Frucht, Xanthium

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, bitter, süß, toxisch**

Wu Xing: **Qi-Ebene, Metall**

Manifestation: **Atmung, Haut, Nase**

Prozesswirkung:

- Löst äußeren Wind auf
- Löst Wind-Nässe auf bei schmerzhaften Obstruktionen oder Hautjucken
- Öffnet die Nase
- Löst äußeren Wind mit Kopfschmerz auf, als sekundäres Kraut

Anwendungsmöglichkeiten:

- Hautjucken, Wind-Nässe Schmerzen, Urtikaria
- Alle nasalen Verstopfungen, Sinusitis, dickes Sekret
- Kopfschmerzen

Gegenanzeigen: Kopfschmerzen bei Xue xu; Übelkeit, Erbrechen und Durchfall bei Überdosis; Toxizität wird durch Verkochung fast aufgehoben

Dosis: 3-9 g

Cang Er Zi



Cong Bai (Allii Bulbus) Frühlingszwiebel

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf**

Wu Xing: **Wei Qi-Ebene**

Manifestation: **Atmung, Verdauung**

Prozesswirkung:

- Befreit die Oberfläche und erzeugt Schwitzen
- Löst Kälte auf und befreit das Yang
- Mindert Re Du äußerlich als Umschlag

Anwendungsmöglichkeiten:

- Äußere Wind-Kälte, besonders Anfangsstadium
- Bauchschmerzen, nasale Verstopfung durch Yang Qi blockiert durch Kälte
- Wunden, Abszesse als Umschlag

Gegenanzeigen: Äußere Mangel mit viel Schwitzen; nicht mit Honig mischen

Dosis: 2-3 Stück

Xiao Chai Hu Tang

Kategorie: 4.1. Harmonisieren der Shao-Ebene

- **Chai Hu** 25,8%; K, kühl, bitter, scharf, Shao-Ebene, Holz, Kat. 1.2.
- **Ban Xia** 25,8%; A, warm, toxisch, scharf, Erde, Atmung, Kat. 6.2.
- **Huang Qin** 9,7%, M, kalt, bitter, Erde, Magen, Darm, Kat. 2.3.
- **Ren Shen** 9,7%, A, leicht warm, süß, leicht bitter, Erde, Atmung, Kat. 12.1.
- **Zhi Gan Cao** 9,7%, B, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.
- **Sheng Jiang** 9,7%, A, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.
- **Da Zao** 9,6%, A, warm, süß, Erde, Qi und Xue, Verdauung, Kat. 12.1.

Prozesswirkung:

- Harmonisiert und reguliert Shao-Ebene (Shao Yang) mit pathogenen Faktoren
- Harmonisiert das Verhältnis von Holz und Erde
- Shao- Ebene Stagnationen, ohne Anwesenheit von pathogenen Faktoren

Anwendungsmöglichkeiten:

- Wechsel von Wärme- und Kältegefühl (p.F. auf Shao-Ebene), Völle in der Brust, Appetitschwäche, bitterer Geschmack, trockener Hals, Schwindel, Unruhe, Übelkeit
- Verdauungsprobleme, Hitze yu in Verdauung
- Brustabszesse, Stagnation in Menopause, morgendliche Übelkeit
- Emotional Stagnationen, Schlafprobleme, Kopfschmerzen
- Einnässen bei Kindern, Harnwegsinfektionen
- Palpitationen, Unruhe

Zunge: dünner weißer Belag

Pulse: xian mai

Gegenanzeigen: Holz Huo, aufsteigendes Holz Yang mit Yin xu

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



Ban Xia (Rhizoma Pinelliae Ternatae) Pinellia, Mittsommer

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

Natur: **warm**

Wesen: **Toxisch, scharf**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung, Atmung**

Prozesswirkung:

- Trocknet Nässe, transformiert Schleim
- Harmonisiert gegenläufiges Qi abwärts
- Löst Tan yu auf

Anwendungsmöglichkeiten:

- Übelkeit, Erbrechen
- Husten mit Schleim, Atemprobleme
- Schwindel, Kopfschmerzen, Knoten

Gegenanzeigen: das rohe Kraut ist extrem giftig! Nur als Jian Ban Xia, Fa Ban Xia oder Zhi Ban Xia verwenden; trockener Husten bei Yin xu

Dosis: 6-15 g

Ban Xia



Huang Qin (Scutellariae Radix) Baikal-Helmskrautwurzel

Kategorie: 2.3. **Hitze eliminieren und Nässe trocknen**

Natur: **kalt**

Wesen: **bitter**

Wu Xing: **Erde, Xue Ebene**

Manifestation: **OE, ME, Verdauung**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze und trocknet Nässe, besonders in Magen und Darm
- Eliminiert Hitze und Hitze-Gift im oberen Erwärmer
- Eliminiert Hitze von der Xue-Ebene und stoppt Blüten
- Eliminiert Hitze und beruhigt Fötus
- Beruhigt aufsteigendes Holz-Yang

Anwendungsmöglichkeiten:

- Durchfall, Fieber, Durst, Erbrechen
- Husten, gelber Auswurf, Unruhe
- Blüten, Nasenbluten, Erbrechen von Blut, Blut im Stuhl, Unruhiger Fötus

Gegenanzeigen: Verdauungs- Qi xu, Kälte

Dosis: 3-15 g

Huang Qin



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



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



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



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