

Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

Chuan Xiong Cha Tiao San & Bai Hu Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 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

Chuan Xiong Cha Tiao San

Kategorie: 1.3. Oberfläche befreien mit spezifischen Symptomen im Kopf

- **Bo He** 32,7%; K, kühl, scharf, aromatisch, Holz qi, Wei qi, Kat. 1.2.
- **Chuan Xiong** 16,3%, M, warm, scharf, Holz, Qi, Xue, Kat. 10.2.
- **Jing Jie** 16,3%, A, warm, scharf, bitter, süß, Metall, Nase, Kat. 1.1.
- **Gan Cao** 8,2%, B, neutral, süß, Wu Xing, Kat. 12.1.
- **Qiang Huo** 8,2%, M, warm, scharf, bitter, aromatisch, Gelenke, 1.1.
- **Bai Zhi** 8,2%; M, warm, scharf, aromatisch, Metall, Verd., Kopf, Kat. 1.1.
- **Fang Feng** 6,1%, A, leicht warm, scharf, süß, Wei Qi, Xue Yang, Kat. 1.1.
- **Xi Xin** 4,0%, M, warm, scharf, aromatisch, Qi, Xue, Jing, Nase, Kat.1.1.
- Extra: Grüner Tee als Träger (B), kalt, bitter, süß, Erde, Verdauung, Geist

Prozesswirkung:

- löst Wind (Hitze/Kälte) auf und lindert Kopfschmerz
- alle Regionen des Kopfes
- befreit blockierte nasale Öffnungen
- reguliert Holz Qi an der Oberfläche

Anwendungsmöglichkeiten:

- frontale, seitliche, hintere und obere Kopfschmerzen
- Migräne Kopfschmerz, Spannungs-Kopfschmerz, akuter Trauma-Kopfschmerz
- Schwindel
- Verstopfte Nase, laufende Nase
- Akute und chronische Sinusitis, Rhinitis

Zunge: dünner weißer (gelber) Belag

Pulse: fu mai

Gegenanzeigen: Kopfschmerz bei Leere Yang oder Qi/Xue xu

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



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



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



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



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



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



Fang Feng (Saposhnikovia Rx.) Windschutzwurzel

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **leicht warm**

Wesen: **scharf, süß**

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

Manifestation: **Haut, Verdauung, Innen & Außen**

Prozesswirkung:

- Befreit die Oberfläche und löst Wind auf (Kälte und Hitze)
- Löst Wind-Nässe-Kälte (Hitze) auf und lindert Schmerz
- Löst Wind (innen und außen) und beruhigt Krämpfe
- Hebt und reguliert leicht das Yang Qi

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kopfschmerzen, Frösteln, Schmerzen, steifer Nacken, Migräne
- Wind-Nässe-Bi, Urtikaria, Gelenkschmerzen, Tremor, Spasmen, Hautprobleme (Wind)
- Durchfall mit Blut (Holz/Erde)

Gegenanzeigen: Yin xu, Leere-Hitze, Xue xu

Dosis: 3-9g

Fang Feng



Xi Xin (Asari Herba) Chinesischer wilder Ingwer

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, kraftvoll aromatisch**

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

Manifestation: **Atmung, Nase, Knochen**

Prozesswirkung:

- Befreit die Oberfläche und löst Wind-Kälte auf (unterstützendes Kraut)
- Öffnet die Öffnungen (besonders Nase) und lindert Schmerz (Zahnschmerz), Ohnmacht
- Befreit Oberfläche bei Nässe und Yang xu
- Wärmt das Atem-Qi und transformiert Nässe, Kälte, Schleim der aufwärts strebt

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kopfschmerzen, Erkältung, Körperschmerzen, Zahnschmerzen, Sinusitis, Geruchsverlust
- Husten, Atemnot, schleimiges Sputum
- Bewusstlosigkeit

Gegenanzeigen: Yin xu, Leere-Hitze, Xue xu, Qi xu, toxisch wenn roh oder überdosiert

Dosis: 1-3 g

Xi Xin



Bai Hu Tang

Kategorie: 2.1. Hitze eliminieren von der Qi- Ebene

- **Shi Gao** 50,0%; K, sehr kalt, süß, scharf, Zheng Qi, Atmung, Magen, Kat. 2.1.
- **Geng Mi** 25,0%; A, warm, süß, Erde, Verdauung
- **Zhi Mu** 18,8%, M, kalt, bitter, Zheng Qi, Magen, Atmung, Kat. 2.1.
- **Zhi Gan Cao** 6,2%, B, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze auf der Zheng Qi- Ebene
- Pathogener Konflikt hat die Zheng Qi-Ebene erreicht
- Fördert die Regeneration von Feuchtigkeit und beschützt vor Verlust

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kältegefühl ist verschwunden, Hitze bleibt zurück (Die 4 Großen)
- (Fieber, Durst, Schwitzen, Puls) starke Vitalität im Patienten
- Es müssen nicht alle 4 anwesend sein, wichtig: kein chi mai oder xu mai
- Meningitis, Enzephalitis, Diabetes,
- Magen-Hitze
- Sonnenstich, Unruhe, Zahnschmerz

Zunge: roter Körper, möglicher gelber Belag

Pulse: shu mai, shi mai, hong mai

Gegenanzeigen: xu mai, chi mai, stoppen bei Kälte, Kopfschmerz, Steifheit

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



Geng Mi (Oryzae Sativae) Glutenfreier Reis (Jing Mi)

Kategorie: **Nahrungsmittel**

Natur: **warm**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung**

Prozesswirkung:

- Stärkt die Verdauung, reguliert den ME
- Löst Nahrungsstagnation und entlastet

Anwendungsmöglichkeiten:

- Träger für schwerverdauliche Nahrungs- oder Kräuteranteile
- Sicherung der Verdauung bei sehr kalten Kräuteranwendungen

Dosis: 10-30 g

Zhi Mu (Anemarrhenae Rx.) Muttergedenken

Kategorie: 2.1. **Feuer eliminieren**

Natur: **kalt**

Wesen: **bitter**

Wu Xing: **Zheng Qi, Jing**

Manifestation: **Atmung, Magen**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze und löscht Feuer auf der Zheng Qi- Ebene
- Eliminiert Hitze in Atmung und Magen
- Fördert das Yin und befeuchtet Trockenheit, lindert Leere-Hitze
- Lindert Hitze auf der Jing-Ebene
- Balanciert die trocknende Wirkung von warmen, tonisierende Kräutern aus (Huang Qi)

Anwendungsmöglichkeiten:

- Hohes Fieber, Unruhe, Durst, shu mai, fu mai
- Husten mit dickem gelbem Sputum
- Erschöpfung des Yin mit Nachtschweiß, Unruhe, Hitze-Wallungen, abendliches Fieber, Zahnfleischbluten, 5-Flächen-Fieber, trockener Mund

Gegenanzeigen: Verdauungs- Qi xu,

Dosis: 6-12 g

Zhi Mu



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