



# Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

1

Xie Bai San & Si Wu Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 4/1

## Der Aufbau einer klassischen Kräuterformel

- **Kaiser-Ebene (Jun)** Hauptprozesse
- **Minister-Ebene (Chen)**
  - Unterstützt Kaiser
  - Sekundäre Prozesse
- **Assistent-Ebene (Zuo)**
  - Unterstützt Kaiser und Minister
  - Gleich 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

# Xie Bai San (Weiß Klären Pulver)

Kategorie: 2.4. Hitze eliminieren von spezifischen Prozessen und Manifestationen

- **Sang Bai Pi** 28,6%, K, kalt, süß, Qi-Ebene, Atmung, 6.3.
- **Di Gu Pi** 28,5%, M, kalt, süß, neutral, Xue, Atmung, Kat. 2.2.
- **Gan Cao** 14,3%; A, neutral, süß, Wu Xing, Kat. 12.1.
- **Geng Mi** 14,3%; A, warm, süß, Erde, Verdauung
- **Dan Zhu Ye** 14,3%; A, kalt, süß, ntrl, Feuer, Magen, Darm, Harn, Kat. 2.1.(Md)

**Prozesswirkung:**

- zieht Hitze aus der Atmung
- lindert Husten bei wenig oder keinem Auswurf
- erleichtert die Atmung beim Giemen
- lindert Re yu mit Manifestation in der Haut

**Anwendungsmöglichkeiten:**

- Husten durch Hitze in der Atmung
- Schwierige Atmung, Giemen
- Hitze yu in der Haut
- Fieber, dass sich am Nachmittag verschlimmert
- Besonders gut für Kinder

**Zunge:** geröteter Körper, gelber Belag

**Pulse:** xi mai, shu mai

**Gegenanzeigen:** akute Wind Hitze/Kälte, shi tan

# Sang Bai Pi (Mori Cortex) Maulbeerenwurzelrinde

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

Natur: **kalt**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Qi-Ebene nach unten**

Manifestation: **Atmung**

## Prozesswirkung:

- Zieht Hitze aus der Atmung, stoppt Husten, lindert Giemen
- Fördert den Harnfluss und reduziert Ödeme im Zusammenhang mit Hitze, die das Atem Qi nach oben drückt und so die Bewegungen der Flüssigkeiten behindert

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten, Giemen, Hitze in der Atmung (Xie Bai San)
- Ödeme, Gesichts-Ödeme, Schwellung der Gliedmaßen, Schwieriger Harnfluss, Fieber, Durst

Gegenanzeigen: Husten und Giemen bei Kälte, bei Atem Qi xu und häufigem Harndrang

Dosis: 6-15 g

# Sang Bai Pi



## **Di Gu Pi** (Lycii Cortex) Wurzelrinde des Bocksdorns

Kategorie: 2.2. **Xue Ebene kühlen**

Natur: **kalt**

Wesen: **süß, neutral**

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

Manifestation: **Atmung**

### **Prozesswirkung:**

- Kühlt die Xue Jing Ebene und Hitze-Steigen, Hitze auf Wasser-Ebene
- Eliminiert Hitze aus der Atmung
- Eliminiert Leere-Hitze bei Yin xu

### **Anwendungsmöglichkeiten:**

- Hitze im Jing, Nachtschweiß, Hitze-Steigen mit Schwitzen, Re yu chronisch, Unruhe, Durst, Zahnschmerz
- Husten, Giemen
- Hitzewallungen

Gegenanzeigen: Durchfall bei Verdauungsschwäche, Kälte in der Mitte

Dosis: 6-15 g

# Di Gu Pi



# 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



# 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

# 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
- Qi-Ebenen Hitze eliminieren, aber nur als Assistent

## Anwendungsmöglichkeiten:

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

Gegenanzeigen: Vorsicht in der Schwangerschaft

Dosis: 6-9 g

# Dan Zhu Ye



# Si Wu Tang (Vier vom Gleichen Suppe)

Kategorie: 8.2. Xue- Ebene tonisieren und nähren

- **Shu Di Huang** 25,0%, K, leicht warm, süß, Xue Jing, Holz, Wasser, Kat. 12.2.
- **Bai Shao Yao** 25,0%, K, kühl, bitter, sauer, Holz, Xue Yang, Kat. 12.2.
- **Dang Gui** 25,0%, M, warm, süß, scharf, bitter, Xue, Menstruation, Kat. 12.2.
- **Chuan Xiong** 25,0%, A, warm, scharf, Holz, Qi, Xue, Kat. 10.2.

**Prozesswirkung:**

- Tonisiert und nährt die Xue- Ebene
- Nährt und reguliert die Menstruation
- Reguliert Chong Qi und Ren Qi

**Anwendungsmöglichkeiten:**

- Schwindel, verschwommene Sicht, Blässe, Muskelverspannungen, trockene Haut, Vergesslichkeit, Schlafprobleme
- Unregelmäßige Menstruation, Unfruchtbarkeit, blockierte Blutung, Ansammlung von Regelblut
- Xue yu durch Xue xu
- Basiert auf Xiong Gui Jiao Ai Tang
- Eher für chronische Xue xu Muster (Akut z.B. Dang Gui Bu Xue Tang)

**Zunge:** blasser Körper

**Pulse:** xi mai, xian mai oder se mai

**Gegenanzeigen:** Verdauungsschwäche, shi tan

# Shu Di Huang (Rehmanniae Rx. prep.) gekochte Rehmania Wurzel

Kategorie: 12.2. **Xue Ebene tonisieren**

Natur: **leicht warm**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Xue Jing Ebene, Holz, Wasser**

Manifestation: **Jing, Knochen**

## Prozesswirkung:

- Tonisiert die Xue Jing Ebene
- Nährt das Yin, besonders Wasser Yin und Holz Yin
- Nährt Xue Ebene in Richtung Jing Ebene

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Blässe, Schwindel, Palpitationen, Schlafprobleme, Anämie, menstruale Schwäche
- Tinnitus, Nachtschweiß, Durchschlafprobleme, Schwäche von Rücken, Knie, nächtliches Wasserlassen, Durst, Diabetes, Hautprobleme
- Entwicklungsprobleme bei Kindern (R6), Alterungsprobleme, Impotenz, Gedächtnisverlust, Heilungsprobleme

Gegenanzeigen: Qi yu, Tan yu, Verdauungsschwäche, shi yu, schwer verdaulich

Dosis: 9-30 g

# Shu Di Huang



# 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



# Dang Gui (Angelica sinensis Rx.) Chinesische Engelwurzwurzel

Kategorie: 12.2. **Xue- Ebene nähren**

Natur: **warm**

Wesen: **süß, scharf, bitter**

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

Manifestation: **Menstruation**

## Prozesswirkung:

- Tonisiert die Xue Ebene und reguliert die Menstruation
- Vitalisiert und harmonisiert die Xue- Ebene, bewegt Xue yu, vertreibt Kälte
- Befeuchtet und befreit den Darm bei Trockenheit Xue xu
- Regeneriert Gewebe, reduziert Schwellungen, lindert Schmerz (Huo Xue Hua yu)

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Xue xu, Blässe, schwache Nägel, verschwommene Sicht, Palpitationen, Schwindel, Tinnitus, menstruale Probleme
- Schmerzen bei Xue yu (Ben Xue xu), Unterbauchschmerzen, traumatische Verletzungen, Xue han yu, Postpartum Xue xu/yu, chronische Feng-shi-bi bei Xue xu
- Geschwüre, schlecht heilende Wunden, Abszesse, auch äußere Anwendung (Fußbäder)

Gegenanzeigen: Yin xu mit Leere- Hitze, Durchfall durch Nässe

Dosis: 4,5-15 g

# Dang Gui



# 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



# 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](http://www.herba-natura.eu)

# 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](http://www.herba-natura.eu)

**Weiterbildung Chinesische Medizin:** [www.daocademy.de](http://www.daocademy.de)