

Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

Qing Wei San & Si Jun Zi Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 4/2

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

Qing Wei San (Kläre Magen Pulver)

Kategorie: 2.4. Hitze eliminieren von spezifischen Prozessen und Manifestationen

- **Sheng Ma** 41,7%, M, leicht kalt, süß, scharf, Wei Qi, Yang Qi, 1.2.
- **Mu Dan Pi** 20,8%, A, leicht kalt, scharf, bitter, Xue, Kopf, Kat. 2.2.
- **Huang Lian** 12,5%; K, sehr kalt, sehr bitter, Feuer, Zhong Jiao, Kat. 2.3.
- **Sheng Di Huang** 12,5%; A, kalt, bitter, Xue, Jing, Haut, Knochen, Kat. 2.2.
- **Dang Gui** 12,5%; A, warm, süß, scharf, bitter, Xue, Menstruation, Kat. 12.2.

Prozesswirkung:

- eliminiert Hitze im Magen, die nach oben steigt
- kühlt die Xue-Ebene
- nährt das Yin

Anwendungsmöglichkeiten:

- Zahnschmerzen, Kopfschmerzen
- Gesichtsschwellung
- Fieber, schlechter Atem
- Zahnfleischbluten, geschwollenes Zahnfleisch
- Trockener Mund, Mundgeschwüre

Zunge: geröteter Körper, gelber Belag, oder wenig Belag

Pulse: hua mai, shu mai, chang mai

Gegenanzeigen: Zahnschmerz bei Wind/Kälte, oder Jing xu

Sheng Ma (Cimicifugae Rz.) Silberkerzenwurzelstock

Kategorie: 1.2. **Oberfläche befreien kühl**

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **süß, scharf**

Wu Xing: **Wei Qi**

Manifestation: **Zahn, Kiefer**

Prozesswirkung:

- Befreit Oberfläche und ventiliert Hautausschläge und Eruptionen
- Eliminiert Hitze und Re Du, besonders oberflächlich und oben
- Hebt das Yang Qi und richtet auf, besonders im Zhong Jiao

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kopfschmerz, Erkältung, Halsschmerzen, Hautausschläge, frühes Stadium von Masern
- Zahnschmerz, Schwellungen des Zahnfleisches, Schmerzen im Zahnfleisch, Geschwüre
- Kurzatmigkeit, Prolaps, Müdigkeit, Hämorrhiden, Durchfall

Gegenanzeigen: Yin xu und Leere Hitze

Dosis: 3-9 g

Sheng Ma



Mu Dan Pi (Moutan Cortex) Paeonienwurzelrinde

Kategorie: 2.2. **Xue-Ebene kühlen**

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **scharf, bitter**

Wu Xing: **Xue-Ebene**

Manifestation: **Haut, Seiten, Augen**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze von der Xue-Ebene
- Eliminiert Hitze bei Yin xu
- Bewegt Xue-Ebene und löst Stagnationen auf (Xue yu)
- Eliminiert aufsteigendes Holz- Feuer
- Eliminiert Eiter und reduziert Schwellungen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Nasenbluten, Blut im Sputum, Blut unter der Haut, Hitze in Menstruation
- Hitzewallungen, besonders nach Hitze-Erkrankung der Xue Ebene, Hitze in der Nacht und Kühle am Morgen, besonders gut bei Abwesenheit von Schwitzen
- Xue yu Muster in Menstruation, abdominale Massen, Knoten, oder auch Schwellungen nach traumatischen Verletzungen
- Kopfschmerzen, Augenschmerzen, Seitenschmerzen, Hitzewallungen
- Darm- Abszesse, äußerlich auch für Wunden

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, starkes Schwitzen (Tu Si Zi, Chuan Bei Mu, Da Huang)

Dosis: 6-12 g

Mu Dan Pi



Huang Lian (Coptidis Rz.) Goldfadenwurzelstock

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

Natur: **sehr kalt**

Wesen: **sehr bitter**

Wu Xing: **Feuer, Zhong Jiao**

Manifestation: **Verdauung**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze und weist Nässe aus (shi re)
- Eliminiert Feuer und Feuer-Gift (Unterschied zu Hitze-Gift)
- Eliminiert Hitze
- Eliminiert Hitze und stoppt Bluten

Anwendungsmöglichkeiten:

- Nässe-Hitze in Magen und Darm mit Durchfall oder Erbrechen
- Hohes Fieber, Schlafstörungen, Unruhe, Delirium, rote Zunge, shu mai, shi mai
- Geschwüre, Ekzemen, Augenentzündungen, Abszesse, auch äußere Anwendungen
- Blut in Stuhl, Urin, Nasenbluten

Gegenanzeigen: Yin xu, Verdauungs-Schwäche

Dosis: 1,5-9 g

Huang Lian



Sheng Di Huang (Rehmanniae Rx.) Rehmannia-Wurzel roh

Kategorie: 2.2. **Xue-Ebene kühlen**

Natur: **kalt**

Wesen: **süß, bitter**

Wu Xing: **Xue Jing- Ebene**

Manifestation: **Haut, Knochen**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze auf der Xue-Ebene
- Nährt das Yin und fördert Feuchtigkeit

Anwendungsmöglichkeiten:

- Hohes Fieber, Durst, sehr rote Zunge, Blutungen
- Yin xu mit Hitze, geschädigte Flüssigkeiten durch Hitze, trockener Mund, chronische niedriges Fieber, Verstopfung, Diabetes
- trockene Haut durch Yin xu

Gegenanzeigen: weicher Stuhl, Verdauungsschwäche, Nässe yu

Dosis: 9-30 g

Sheng Di Huang



Dang Gui (Angelica sinensis Rx.) Chinesische Engelwurz

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



Si Jun Zi Tang (Vier Edelmänner Suppe)

Kategorie: 8.1. Qi- Ebene tonisieren

- **Ren Shen** 23,1%, K, leicht warm, süß, leicht bitter, Erde, Atmung, Kat. 12.1.
- **Bai Zhu** 23,1%, M, warm, süß, bitter, Erde, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Fu Ling** 23,1%, A, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- **Zhi Gan Cao** 11,5%, B, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.
- **Sheng Jiang** 11,5%, A, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.
- **Da Zao** 7,7%, A, warm, süß, Erde, Qi und Xue, Verdauung, Kat. 12.1.

Prozesswirkung:

- Tonisiert Qi
- Unterstützt das Yang
- Fördert die Mitte und die Verdauung

Anwendungsmöglichkeiten:

- Blasses Gesicht, Schwäche der 4 Gliedmaßen, schwache Stimme, Appetitschwäche, weicher Stuhl, Völlegefühl
- Schweregefühl
- Shi yu
- Umfangreiche Modifikationen möglich
Ba Zhen Tang, Liu Jun Zi Tang, Bu Zhong Yi Qi Tang, Gui Pi Tang

Zunge: blasser Körper

Pulse: xi mai, xu mai

Gegenanzeigen: Re yu, Überdosierung führt zu Trockenheit

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



Bai Zhu (Atractylodis Macrocephalae Rz.) Wurzel des Erdsprosses

Kategorie: 12.1. **Qi tonisieren**

Natur: **warm**

Wesen: **süß, bitter**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung**

Prozesswirkung:

- Tonisiert Erde Qi und Verdauung
- Trocknet Nässe und reguliert shi yu
- Stabilisiert das Wei Qi und stoppt Schwitzen
- Stabilisiert und beruhigt den Fötus bei Erde Qi xu

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verdauungsschwäche, Durchfall, Müdigkeit, Appetitschwäche
- Schwere, Ödeme, Feuchtigkeit in der Verdauung, Harnblockade
- Spontanes Schwitzen bei Qi xu

Gegenanzeigen: Yin xu mit Leere Hitze, Erschöpfung der Flüssigkeiten

Dosis: 6-15 g

Bai Zhu



Bai Zhu



Fu Ling (Poria) Wolfporia, Hoelen

Kategorie: 4 **Nässe ausweisen**

Natur: **neutral**

Wesen: **süß, neutral**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung, Geist**

Prozesswirkung:

- Fördert den Harnfluss und zieht Nässe heraus
- Fördert die Verdauung und den ME bei Qi xu
- Fördert die Transformation von Nahrung und wandelt Schleim um
- Beruhigt und nährt den Geist

Anwendungsmöglichkeiten:

- Schwierigkeiten Wasser zu lassen, Durchfall, Ödeme, trüber Urin bei shi re
- Appetitlosigkeit, weicher Stuhl, Durchfall, Blähungen
- Palpitationen, Kopfschmerzen, Schwindel, dicker schmieriger Zungenbelag
- Palpitationen, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Unruhe

Gegenanzeigen: bei häufigem Harndrang und Yang xu

Dosis: 9-15 g

Fu Ling



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



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