

# Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

1

Sheng Mai San & Si Ni San

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 5/2

## 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

# Sheng Mai San (Erzeuge Puls Pulver)

Kategorie: 8.1. Qi tonisieren

- **Ren Shen** 50%, K, leicht warm, süß, leicht bitter, Erde, Atmung, Kat. 12.1.
- **Mai Men Dong** 30%; M, leicht kalt, süß, leicht bitter, Metall, Atmung, Kat. 12.4.
- **Wu Wei Zi** 20%; A, warm, sauer, süß, Wu Xing, Zentriert, Kat. 13
- Mögliche Substitution: Dang Shen, Xi Yang Shen

**Prozesswirkung:**

- tonisiert Qi
- nährt/beschützt das Yin
- regeneriert Qi und Yin nach Hitzeschlag mit starkem Schwitzen
- stabilisiert das Qi

**Anwendungsmöglichkeiten:**

- Spontanes Schwitzen, Müdigkeit, chronischer Husten, Kurzatmigkeit
- Schlaflosigkeit, trockener Mund, festsitzendes Sputum,
- Starkes Schwitzen, Unruhe, Schwindel, Bewusstseins Einschränkung
- Herzklopfen, Herzrasen, Herzschmerzen, Bypass - Schwäche

**Zunge:** blasser Körper, dünner Belag, Tendenz trocken

**Pulse:** shu mai, xu mai, xi mai

**Gegenanzeigen:** hohes Fieber, Wind-Hitze,

# 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



# Mai Men Dong (Ophiopogonis Rx.) Schlangenbartwurzel

Kategorie: 12.4. Yin tonisieren

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **süß. Leicht bitter**

Wu Xing: **Metall**

Manifestation: **Atmung, Magen**

## Prozesswirkung:

- Befeuchtet die Atmung und nährt das Yin
- Befeuchtet den Magen und unterstützt das Verdauungs-Yin
- Befeuchtet die Därme
- Eliminiert Hitze auf Xue –Ebene und beruhigt den Geist

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Trockener Husten, Husten mit dickem Sputum, blutiges Sputum, Hitze
- Trockner Stuhl, Magenbrennen, Magentrockenheit, trockene Zunge
- Verstopfung durch Hitze oder Yin xu
- Unruhe, Schlafprobleme

Gegenanzeigen: weicher Stuhl durch Verdauungs-Qi xu, Shi/Tan in Atmung oder Magen

Dosis: 6-15 g

# Mai Men Dong



# Wu Wei Zi (Schisandrae Fructus) Schisandrabeere

Kategorie: 13 **Stabilisieren und Binden**

Natur: **warm**

Wesen: **sauer, süß, scharf, salzig, bitter**

Wu Xing: **Wu Xing**

Manifestation: **Zentriert**

## Prozesswirkung:

- Stabilisiert das Atem Qi nach unten (verhindert Lösen des Atem Qi nach oben)
- Stärkt die Jing Ebene, stabilisiert Durchfall, stärkt Wasser Qi
- Kontrolliert Schwitzen und fördert die Regeneration von Flüssigkeiten
- Beruhigt und sammelt den Geist, durch die zentrierenden Eigenschaften

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Chronischer Husten, Giemen, Atemnot bei Atem Qi xu und Wasser yin xu
- Vaginaler Ausfluss, Spermaverlust, häufiger Harndrang, Durchfall
- Spontanes Schwitzen, Nachtschweiß, Durst
- Unruhe, Palpitationen, unruhige Träume, Schlafprobleme (Tian Wang Bu Xin Dan)

Gegenanzeigen: Äußere Fülle-Muster, Hitze im Inneren

Dosis: 3-6 g

# Wu Wei Zi



# Si Ni San (Vier Gegenläufigkeit Pulver)

Kategorie: 4.2. Harmonisieren von Holz und Erde

- **Chai Hu** 25%; K, kühl, bitter, scharf, Shao-Ebene, Holz, Kat. 1.2.
- **Zhi Shi** 25%; M, leicht kalt, bitter, scharf, Erde, Verdauung, 9
- **Zhi Gan Cao** 25%, A, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.
- **Bai Shao Yao** 25,0%, B, kühl, bitter, sauer, Holz, Xue Yang, Kat. 12.2.
  
- Beachte den Unterschied zu: **Si Ni Tang** und **Xiao Yao San!**

**Prozesswirkung:**

- Löst blockiertes Yang Qi, das durch Qi yu auf Shao-Ebene stagniert
- Pathogene Hitze bewegt sich von Wei Qi Ebene zur Shao-Ebene und blockiert Yang
- Reguliert Holz Qi und befreit Erde

**Anwendungsmöglichkeiten:**

- Kalte Finger und Zehen, bei warmen Körper, oft Unruhe in der Brust
- Bitterer Mundgeschmack, Hitze yu, Mastitis, Geschwüre, Gallensteine
- Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Völle
- Hepatitis, Frustration, Seitenschmerzen

**Zunge:** roter Körper, gelber Belag

**Pulse:** xian mai

**Gegenanzeigen:** Hitze bei 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



# Zhi Shi (Aurantii Fructus imm.) Unreife Bitterorange

Kategorie: 9 **Qi regulieren**

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung**

## Prozesswirkung:

- Reguliert und löst Qi yu, besonders in der Verdauung
- Transformiert Tan yu
- Gut zusammen mit Qi tonisierenden Kräutern, um Yang-Öffnung zu unterstützen

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Magenvölle, Magenschmerzen, Aufstoßen, Blähungen, Nahrungsstagnationen
- Völle in der Brust, Gefühl von Blockade, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Herzschmerzen
- Lustlosigkeit, Appetitlosigkeit, Prolaps

Gegenanzeigen: Vorsicht bei Schwangerschaft, Verdauungsschwäche

Dosis: 3-9 g

# Zhi Shi



# 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



# 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



# 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
- Dr. Michael Tierra
- Prof. Dr. Wang