

Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

1

Xiao Yao San & Qing Hao Bie Jia Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 6/2

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

Xiao Yao San (Frei Geist Pulver)

Kategorie: 4.2. Harmonisieren von Holz und Erde

- **Dang Gui** 14,3%; M, warm, süß, scharf, bitter, Xue, Menstruation, Kat. 12.2.
- **Chai Hu** 14,3%; K, kühl, bitter, scharf, Shao-Ebene, Holz, Kat. 1.2.
- **Bai Shao Yao** 14,3%; M, kühl, bitter, sauer, Holz, Xue Yang, Kat. 12.2.
- **Fu Ling** 14,3%; A, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- **Bai Zhu** 14,3%; A, warm, süß, bitter, Erde, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Wei (Pao) Jiang** 14,3%; B, leicht heiß, sinkend, Zhong Jiao, Magen, Kat. 1.1.
- **Bo He** 7,1%; B, kühl, scharf, aromatisch, Holz qi, Wei qi, Kat. 1.2.
- **Zhi Gan Cao** 7,1%; A, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.

- Plus Mu Dan Pi und Zhi Zi: **Dan Zhi Xiao Yao San** (Jia Wei Xiao Yao San)
- Minus Bai Zhu, plus Sheng/Shu Di Huang: **Hei Xiao Yao San**

Prozesswirkung:

- bewegt und löst Holz Qi
- befreit Überkontrollen von Holz auf Erde
- unterstützt das Qi und die Verdauung
- nährt und bewegt leicht die Xue Ebene

Anwendungsmöglichkeiten:

- Seitenschmerzen, Brustschmerzen, Depression, Frustration, Anspannung, Wechsel von Fieber und Frösteln, Herzklopfen, Musterstagnation
- Völlegefühl, unregelmäßige Menstruation, Kopfschmerzen, Schlafprobleme
- Weicher Stuhl, Appetitschwäche
- Schwindel, Sichtschwäche, Stagnation in Menopause, Bluthochdruck

Zunge: blasser Körper

Pulse: xian mai, xu mai

Gegenanzeigen: Hitze yu

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



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



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



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



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



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



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



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



Qing Hao Bie Jia Tang (Qing Hao und Bie Jia Suppe)

Kategorie: 2.5. Hitze eliminieren auf Jing Ebene, bei Schwäche

- **Bie Jia** 31,2%%; K, leicht kalt, salzig, Xue Jing, Jing, Kat. 12.4.
- **Sheng Di Huang** 25%; M, kalt, bitter, Xue, Jing, Haut, Knochen, Kat. 2.2.
- **Mu Dan Pi** 18,8%, A, leicht kalt, scharf, bitter, Xue, Kopf, Kat. 2.2.
- **Qing Hao** 12,5%; K, kalt, bitter, Jing, Xue Jing, Kat. 2.5.
- **Zhi Mu** 12,5%; M, kalt, bitter, Zheng Qi, Magen, Atmung, Kat. 2.1.

- Beachte den Unterschied zu Yin- tonisierenden Formeln!
- Mögliche Substitution von Bie Jia: **Di Gu Pi, Bai Wei**

Prozesswirkung:

- Ventiliert Hitze von der Jing- Ebene und von der Xue Jing- Ebene
- Nährt das Yin
- Balanciertes Qing Re/ Zi Yin- Verhältnis, um Einschließen von Hitze auf Jing- Ebene zu vermeiden

Anwendungsmöglichkeiten:

- Nächtliches Fieber (mgl. Morgens kühl), dauerhafte leichte Hitze yu, ohne Schwitzen
- Gewichtsverlust bei normalen Appetit, Müdigkeit
- Fortgeschrittener Hitze-Konflikt auf Jing-Ebene
- Fieber nach Operationen

Zunge: roter Körper, wenig Belag oder wenig gelber Belag

Pulse: xi mai, shu mai

Gegenanzeigen: Qi- Ebene Hitze, Krämpfe und Spasmen

Bie Jia (Trionycis Carapax) Weicher Schildkrötenpanzer

Kategorie: 12.4. Yin tonisieren

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **salzig**

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

Manifestation: **Jing Stabilität**

Prozesswirkung:

- Nährt Yin und reguliert Yin, ankert Yang
- Bewegt Xue Jing, löst Stagnationen mit Yin- Charakter
- Wirkt absenkend und ankert Xue Jing nach unten

Anwendungsmöglichkeiten:

- Leere-Hitze, Nachtschweiß, Schwindsucht, Innerer Wind
- Fördert Bewegung und Anker der Menstruation, Yin-Massen
- Metall Yin – Bewegung, Xue – Wirkung nach unten, ohne zu blockieren

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Kälte, Verdauungsschwäche

Dosis: 9-30 g

Bie Jia



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



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



Qing Hao (Artemisiae annuae Rx.) Einjähriges Beifuß Kraut

Kategorie: 2.5. **Hitze auf Jing- Ebene eliminieren, bei Schwäche**

Natur: **kalt**

Wesen: **bitter**

Wu Xing: **Jing, Xue Jing**

Manifestation: **Leere-Hitze, Hitze auf Jing Ebene**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Sommer- Hitze
- Eliminiert Hitze auf der Jing- Ebene durch Konflikt auf der Jing – Ebene, oder Mangel
- Eliminiert Hitze auf der Xue Jing- Ebene
- Malaria Symptome mit Wechsel von Hitze und Frösteln

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kopfschmerzen, Schwindel, Fieber
- Hitzegefühle, Fieber ohne Schwitzen, abendliches Fieber, Gu Re
- Blutungen, Hautrötungen
- Malaria (auch prophylaktisch)

Gegenanzeigen: Kälte, Verdauungsschwäche

Dosis: 3-10 g

Qing Hao



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



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