

Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

1

Ban Xia Xie Xin Tang & Li Zhong Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 7/1

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

Ban Xia Xie Xin Tang (Pinellia Herz Klären Suppe)

Kategorie: 4.3. Harmonisieren von Magen und Darm

- **Ban Xia** 25,0%; K, warm, toxisch, scharf, Erde, Atmung, Kat. 6.2.
- **Huang Qin** 15,0%; M, kalt, bitter, Erde, Magen, Darm, Kat. 2.3.
- **Gan Jiang** 15,0%; M, heiß, scharf, Zhong Yang, Verdauung, Kat.11
- **Ren Shen** 15,0%; A, leicht warm, süß, leicht bitter, Erde, Atmung, Kat. 12.1.
- **Da Zao** 15,0%; A, warm, süß, Erde, Qi und Xue, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Zhi Gan Cao** 10,0%; B, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.
- **Huang Lian** 5,0%; M; sehr kalt, sehr bitter, Feuer, Zhong Jiao, Kat. 2.3.

- Beachte auch: **Gan Cao Xie Xin Tang** und **Sheng Jiang Xie Xin Tang**

Prozesswirkung:

- harmonisiert Steigen und Sinken in der Verdauung und löst die Hitze/Kälte- Bindung auf
- entsteht oft durch falsche Behandlung von Wind-Kälte oder Shao- Konflikte
- aber heutzutage führt auch falsche Ernährung leicht zu Steigen/Sinken- Konflikten
- löst zhong jiao Hitze/Kälte

Anwendungsmöglichkeiten:

- Oberbauchvölle und Spannung mit leichten Schmerzen (Klumpengefühl), trockenes Aufstoßen oder Erbrechen,
- Ausleiten über Harn oder Schwitzen bei Schwäche der Verdauung erzeugt yu
- Weicher Stuhl, Durchfall, trübes Aufsteigen mit gelbem Zungenbelag und shu mai und xian mai
- Xin Bi, Wunden im Mund, menstrualer Schwindel, Schlafprobleme, Hautprobleme

Zunge: dünner, gelber, schmieriger Belag

Pulse: xian mai, shu mai

Gegenanzeigen: reine Hitze oder Kälte

Ban Xia (Rhizoma Pinelliae Ternatae) Pinellia, Mittsommer

Kategorie: 6.2. **Wärmen und Schleim-Kälte transformieren**

Natur: **warm**

Wesen: **Toxisch, scharf**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung, Atmung**

Prozesswirkung:

- Trocknet Nässe, transformiert Schleim
- Harmonisiert gegenläufiges Qi abwärts
- Löst Tan yu auf

Anwendungsmöglichkeiten:

- Übelkeit, Erbrechen
- Husten mit Schleim, Atemprobleme
- Schwindel, Kopfschmerzen, Knoten

Gegenanzeigen: das rohe Kraut ist extrem giftig! Nur als Jian Ban Xia, Fa Ban Xia oder Zhi Ban Xia verwenden; trockener Husten bei Yin xu

Dosis: 6-15 g

Ban Xia



Huang Qin (Scutellariae Radix) Baikal-Helmskrautwurzel

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

Natur: **kalt**

Wesen: **bitter**

Wu Xing: **Erde, Xue Ebene**

Manifestation: **OE, ME, Verdauung**

Prozesswirkung:

- Eliminiert Hitze und trocknet Nässe, besonders in Magen und Darm
- Eliminiert Hitze und Hitze-Gift im oberen Erwärmer
- Eliminiert Hitze von der Xue-Ebene und stoppt Blüten
- Eliminiert Hitze und beruhigt Fötus
- Beruhigt aufsteigendes Holz-Yang

Anwendungsmöglichkeiten:

- Durchfall, Fieber, Durst, Erbrechen
- Husten, gelber Auswurf, Unruhe
- Blüten, Nasenbluten, Erbrechen von Blut, Blut im Stuhl, Unruhiger Fötus

Gegenanzeigen: Verdauungs- Qi xu, Kälte

Dosis: 3-15 g

Huang Qin



Gan Jiang (Zingiberis Rhizoma) Getrocknete Ingwerwurzel

Kategorie: 11. **Das Innere Wärmen und Kälte vertreiben**

Natur: **Heiß**

Wesen: **scharf**

Wu Xing: **Erde, Metall, Zhong Yang**

Manifestation: **Atmung, Verdauung**

Prozesswirkung:

- Wärmt die Mitte und weist Kälte aus (und auch Nässe)
- Stellt Yang wieder her (besonders Zhong Yang) und weist innerer Kälte aus
- Wärmt die Atmung und transformiert Nässe und trocknet Schleim
- Reduziert Toxizität andere Kräuter, besonders Fu Zi und Ban Xia (Kombi mit Fu Zi)
- Wärmt das Fließen bei Kälte yu im Qi

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kälte in der Verdauung durch innere Schwäche oder pathogenen Befall
- Kälte-Schwäche mit kalten Extremitäten und xu mai
- Husten mit wässrigem, weißem Sputum
- Einblutungen und Blutungen durch Kälte yu, kalte Extremitäten, blasses Gesicht, chen mai

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Hitze

Dosis: 3-9 g

Gan Jiang



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



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



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



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



Li Zhong Tang (unterstütze Mitte Suppe)

Kategorie: 7.2. Die Mitte wärmen und Kälte vertreiben

- **Ren Shen** 27,3%%; M, leicht warm, süß, leicht bitter, Erde, Atmung, Kat. 12.1.
- **Gan Cao** 27,3%; B, neutral, süß, Wu Xing, Kat. 12.1.
- **Bai Zhu** 27,3%, A, warm, süß, bitter, Erde, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Gan Jiang** 18,1%; K, heiß, scharf, Zhong Yang, Verdauung, Kat.11

- Viele Modifikationen!
- Fu Zi Li Zhong Wan, Gui Fu Li Zhong Tang, Lian Li Tang, Zhi Shi Li Zhong Wan, Li Zhong Hua Tan Wan, ...

Prozesswirkung:

- Wärmt die Mitte und weist Kälte aus
- Yang xu im zhong jiao (han yu im zhong jiao)
- Unterstützt die Verdauung und bewegt shi yu

Anwendungsmöglichkeiten:

- Durchfall mit wässrigem Stuhl, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Völlegefühl
- Blutungen (Yang xu), Trübes steigt auf (Yang xu) und blockiert Xin (Xin Bi)
- Behandelt ben und biao bei Zhong han
- Ernährung beachten, chronische Colitis, chronische Bronchitis

Zunge: blasse Körper, weißer Belag

Pulse: chi mai, chen mai, xi mai

Gegenanzeigen: Hitze als ben

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



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



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



Gan Jiang (Zingiberis Rhizoma) Getrocknete Ingwerwurzel

Kategorie: 11. **Das Innere Wärmen und Kälte vertreiben**

Natur: **Heiß**

Wesen: **scharf**

Wu Xing: **Erde, Metall, Zhong Yang**

Manifestation: **Atmung, Verdauung**

Prozesswirkung:

- Wärmt die Mitte und weist Kälte aus (und auch Nässe)
- Stellt Yang wieder her (besonders Zhong Yang) und weist innerer Kälte aus
- Wärmt die Atmung und transformiert Nässe und trocknet Schleim
- Reduziert Toxizität andere Kräuter, besonders Fu Zi und Ban Xia (Kombi mit Fu Zi)
- Wärmt das Fließen bei Kälte yu im Qi

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kälte in der Verdauung durch innere Schwäche oder pathogenen Befall
- Kälte-Schwäche mit kalten Extremitäten und xu mai
- Husten mit wässrigem, weißem Sputum
- Einblutungen und Blutungen durch Kälte yu, kalte Extremitäten, blasses Gesicht, chen mai

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Hitze

Dosis: 3-9 g

Gan Jiang



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