

Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

Dang Gui Shao Yao San & Zhi Gan Cao Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 7/2

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

Dang Gui Shao Yao San (Angelika und Paeoniae Pulver)

Kategorie: 8.2. Xue- Ebene tonisieren und nähren

- **Bai Shao Yao** 31,1%; K, kühl, bitter, sauer, Holz, Xue Yang, Kat. 12.2.
- **Ze Xie** 24,9%; M, kalt, neutral, süß, Xia Jiao, Harn, Kat. 4
- **Fu Ling** 12,5%; M, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- **Bai Zhu** 12,5%; M, warm, süß, bitter, Erde, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Dang Gui** 9,5%; K, warm, süß, scharf, bitter, Xue, Menstruation, Kat. 12.2.
- **Chuan Xiong** 9,5%; K, warm, scharf, Holz, Qi, Xue, Kat. 10.2.

Klassisch eingenommen mit etwas Wein und warmen Wasser, als Botschafter.

- Beachte auch: **Dang Gui San** (plus Qing Re)

Prozesswirkung:

- Nährt Holz Xue (in Ausrichtung)
- Bewegt Holz Qi und Xue yu
- Harmonisiert Holz und Erde
- Transformiert Nässe

Anwendungsmöglichkeiten:

- Andauernder, milder, krampfartiger Schmerz im Abdomen bei Disharmonie von Holz und Erde (Beachte Vergleich mit Xiao Yao San)
- Holz Qi stagniert (mit Xue xu) und blockiert Erde
- Schmerzen mit Nässe yu in Schwangerschaft (Schwellung unten und Harnschwierigkeiten)
- Schmerzen in Menstruation, unregelmäßige Menstruation, vaginaler Ausfluss, Plazenta-Schwäche
- Gastritis, Magengeschwüre, Blutdruck hoch/niedrig, Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Unsicherheit, Müdigkeit

Zunge: blasser Körper

Pulse: xi mai, xian mai, xu mai

Gegenanzeigen: Fülle

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



Ze Xie (Alismatis Rz.) Froschlöffelknolle

Kategorie: 4 **Nässe ausweisen**

Natur: **kalt**

Wesen: **süß, neutral**

Wu Xing: **Xia Jiao, Wasser**

Manifestation: **Harn**

Prozesswirkung:

- Fördert den Harnfluss und zieht Nässe aus dem Körper
- Eliminiert Leere-Feuer auf der Wasser-Ebene

Anwendungsmöglichkeiten:

- Schwierigkeiten Wasser zu lassen, Ödeme, schmerzhafter Harn, tröpfelnder Harn, Hitze im Harn
- Nässe-Hitze, die das Wasser- Yang erregt
- Sicherheitsanwendung bei Tonisierung des Wasser-Yang

Gegenanzeigen: Nässe-Kälte, Yang Qi xu

Dosis: 6-9 g

Ze Xie



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



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



Zhi Gan Cao Tang (Fu Mai Tang)

Kategorie: 8.3. Qi- und Xue- Ebene tonisieren

- **Sheng Di Huang** 38,2%%; M, kalt, bitter, Xue, Jing, Haut, Knochen, Kat. 2.2.
- **Zhi Gan Cao** 9,5%; K, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.
- **Huo Ma Ren** 9,5%, M, neutral, süß, befeuchtet Yin und Därme, Kat.3.2.
- **Da Zao** 9,5%; M, warm, süß, Erde, Qi und Xue, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Gui Zhi** 7,9%; A, warm, scharf, süß, Feuer, Wei Qi, Thorax, Kat. 1.1.
- **Mai Men Dong** 7,9%; M, leicht kalt, süß, leicht bitter, Metall, Atmung, Kat. 12.4.
- **Sheng Jiang** 7,9%; A, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.
- **Ren Shen** 4,8%; M, leicht warm, süß, leicht bitter, Erde, Atmung, Kat. 12.1.
- **E Jiao** 4,8%; M, neutral, süß, Xue, Jing, Notfall, Kat. 12.2.

Prozesswirkung:

- Baut Qi auf, nährt die Xue- Ebene
- Bereichert das Yin und befeuchtet
- Stellt den Puls wieder her (Vergleiche auch mit Sheng Mai San)

Anwendungsmöglichkeiten:

- Herzklopfen mit Angst, Unregelmäßiger Puls bei Yang Qi xu und Xue Yin xu
Unruhe, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Verstopfung, trockener Mund
(Fu Mai Tang!) **Gui Pi Tang** beruhigt mehr den Geist
- Erschöpfungszustände, Taubheitsgefühle, chronischer trockener Husten,
trockener Stuhl, Qi/Yin xu- Muster
- Rehabilitation von Qi, Xue, Jing
- Blutungen durch Qi/Xue xu

Zunge: blasser, glänzender Körper (rote, trockene Zunge ohne Leere Hitze)

Pulse: jie mai, xi mai und xu mai, oder dai mai und chi mai

Gegenanzeigen: Leere Hitze, schwerer Durchfall

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



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



Huo Ma Ren (Cannabis Semen) Hanf-Samen

Kategorie: 3.2. **Nach Unten ausweisen, Laxativ**

Natur: **neutral**

Wesen: **süß (schlüpfrig)**

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

Manifestation: **Därme,**

Prozesswirkung:

- Befeuchtet und nährt die Därme
- Nährt leicht das Yin
- Eliminiert sanft Hitze und fördert die Wundheilung
- mobilisiert Qi- Fluss

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verstopfung der Därme im Alter, nach Hitze-Erkrankungen, nach Gebären und bei Xue xu, löst Zao yu
- Yin xu mit Verstopfung
- Ergänzend bei Wund Sein, Geschwüren, innerlich und äußerlich anwendbar

Gegenanzeigen: zu große Dosis führt zu Durchfall und Übelkeit

Dosis: 9-15 g

Huo Ma Ren



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



Gui Zhi (Cinnamomi Ramulus) Zimt Zweig

Kategorie: 1.1. **Oberfläche befreien warm**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, süß**

Wu Xing: **Qi-Ebene, Xue Yang-Ebene, Feuer**

Manifestation: **Thorax, Extremitäten**

Prozesswirkung:

- Reguliert Wei Qi Ebene mit Xue Yang (Ying Qi) Ebene
- Wärmt das Fließen, besonders bei Wind-Kälte-Nässe in Gelenken, oben
- Vertreibt Kälte von Xue Yang Ebene
- Befreit das Yang
- Befreit das Yang Qi im Thorax
- Stimuliert Qi auf der Xue Ebene

Anwendungsmöglichkeiten:

- Erkältung, wo Schwitzen nicht den Zustand verbessert
- Kälte-Nässe Bi, Gelenkschmerzen, Schulterschmerz
- Herzklopfen, Brustschmerz, Ödeme
- Schmerzhaftes Menstruation

Gegenanzeigen: Wind-Hitze, Hitze Yin Xu, Xue Re, Vorsicht bei Schwangerschaft

Dosis: 3-9 g (15 bei Yu)

Gui Zhi



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



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



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



E Jiao (Asini Corii Colla) Eselhaut- Gelatine

Kategorie: 12.2. **Xue tonisieren**

Natur: **neutral**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Erde, Xue, Jing**

Manifestation: **Geist, Atmung**

Prozesswirkung:

- Tonisiert die Xue- Ebene schnell (auch in Einzelanwendung)
- Nährt und stabilisiert die Xue- Dynamik (Xue Qi) und stoppt Blutungen
- Nährt und befeuchtet das Yin, besonders nach Hitze- Erkrankungen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Schwindel, Ohnmachtsgefahr, blasses Gesicht, Herzklopfen, verschwommene Sicht
- Husten mit Blut, Blut im Stuhl, Uterus- Blüten, Exzessive Menstruation, und andere
- Unruhe, Schlaflosigkeit, trockener Husten, chronischer Durst

Gegenanzeigen: auf Verdauung aufpassen, schwere Konsistenz

Dosis: 3-9 g

E Jiao



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