



Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

1

Shen Ling Bai Zhu San & Shao Yao Gan Cao Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 8/1

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

Shen Ling Bai Zhu San (Ginseng und Atractylodes Pulver)

Kategorie: 8.1. Qi tonisieren

- **Ren Shen** 12,1%; K, leicht warm, süß, leicht bitter, Erde, Atmung, Kat. 12.1.
- **Bai Zhu** 12,1%; K, warm, süß, bitter, Erde, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Shan Yao** 12,1%; M, neutral, süß, Erde, Metall, Wasser, Kat. 12.1.
- **Fu Ling** 12,1%; K, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- **(Zhi) Gan Cao** 12,1%; K, neutral, süß, Wu Xing, Kat. 12.1.
- **Bai Bian Dou** 9,5%; M, neutral, süß, Erde, Verdauung, Shu, Kat. 12.1.
- **Lian Zi** 6,0%; M, neutral, süß, sauer, Erde, Jing, Shen, Kat. 13
- **Yi Yi Ren** 6,0%; M, leicht kalt, süß, neutral, Erde, Gelenke, Kat. 4
- **Sha Ren** 6,0%; A, warm, scharf, aromatisch, Erde, Verdauung, Kat. 7
- **Jie Geng** 6,0%; B, neutral, scharf, bitter, Atmung, Thorax, Kat. 6.2.
- **Da Zao** 6,0%; B, warm, süß, Erde, Qi und Xue, Verdauung, Kat. 12.1.

Prozesswirkung:

- Tonisiert Qi, stärkt die Verdauung, stoppt Durchfall (bes. bei Kindern)
- Transformiert Nässe und weist Nässe aus, fördert Appetit
- Kultiviert Erde, um Metall zu generieren

Anwendungsmöglichkeiten:

- Durchfall, weicher Stuhl, Verdauungsstagnation, Schwäche, Appetitmangel
- Schwere Beine, Ödeme, Erbrechen, Blässe
- Chronischer Husten mit reichlich Auswurf

Zunge: blasser Körper, dünner weißer schmieriger Belag

Pulse: xi mai, xu mai

Gegenanzeigen: Hitze bei yin xu

Shen Ling Bai Zhu San ist eine Modifikation von Si Jun Zi Tang

Bei Bi-Syndrom: Kombi mit Shang Zhong Xia Tong Yong Tong Feng Wan

Bei Asthma: Kombi mit: Su Zi Jiang Qi Tang

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



Shan Yao (Dioscoreae Rhizoma) Chinesische Yams-Wurzel

Kategorie: 12.1. **Qi tonisieren**

Natur: **neutral**

Wesen: **süß, leicht sauer**

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

Manifestation: **Verdauung, Xia Jiao**

Prozesswirkung:

- Tonisiert das Qi der Verdauung und nährt (Nahrungs-Kraut)
- Tonisiert das Atem-Qi und unterstützt das Yin der Atmung
- Tonisiert das Qi auf der Jing- Ebene und stabilisiert das Jing

Anwendungsmöglichkeiten:

- Durchfall, spontanes Schwitzen, Erschöpfung, Appetitlosigkeit
- Chronischer Husten, Giemen, Atemschwäche
- Diabetes, häufiger Harndrang, Spermaverlust, vaginaler Ausfluss

Gegenanzeigen: nicht allein nehmen bei Shi yu und Völle im Abdomen

Dosis: 9-30 g, 60-240 g

Shan 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



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 Bian Dou (Dolichoris Lablab Semen) Hyacinthen- Bohne

Kategorie: 12.1. **Qi tonisieren** (aber auch in 2)

Natur: **neutral**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung**

Prozesswirkung:

- Stärkt die Verdauung
- Unterstützt das Erde- Yang (Zhong Yang)
- Transformiert Nässe und eliminiert Sommer-Hitze

Anwendungsmöglichkeiten:

- Chronischer Durchfall, weicher Stuhl, Magengeräusche, Appetitschwäche, Erbrechen
- Vaginaler Ausfluss, Schwäche im Zhong Yang
- Sommerhitze- Symptome mit Durchfall und Erbrechen

Gegenanzeigen: nicht bei Leere-Yang, starke Menstruationsblutung

Dosis: 9-30 g

Bai Bian Dou



Lian Zi (Nelumbini Samen) Lotus Samen

Kategorie: **13 Stabilisieren und Binden**

Natur: **neutral**

Wesen: **süß, sauer**

Wu Xing: **Erde, Jing**

Manifestation: **Verdauung, Geist**

Prozesswirkung:

- Tonisiert das Verdauungs-Qi und stoppt (bindet) Durchfall
- Stärkt das Jing und tonisiert das Jing Qi
- Nährt, stabilisiert das Xue Jing und beruhigt den Geist (Feuer-Wasser)

Anwendungsmöglichkeiten:

- Chronischer Durchfall bei Verdauungs-Qi xu,
- Vorzeitiger Samenerguss, Samenverlust, vaginaler Ausfluss, zu starke Uterus-Blutung
- Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Unruhe, Schwitzen

Gegenanzeigen: Verstopfung oder trockener Stuhl

Dosis: 6-15 g

Lian Zi



Yi Yi Ren (Coicis Semen) Hiobstränensamen

Kategorie: 4 **Nässe ausweisen**

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **süß, neutral**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Gelenke**

Prozesswirkung:

- Transformiert Nässe yu und weist Nässe aus, stärkt Erde
- Transformiert und eliminiert Shi Bi, Feng-Shi-Bi, stoppt Schmerzen
- Eliminiert Hitze und Nässe-Hitze-Gift, Nässe-Hitze

Anwendungsmöglichkeiten:

- Ödeme, Durchfall, shi yu, shi re yu, Schwierigkeiten beim Wasser lassen (Ben und Biao)
- Nässe- Bi- Syndrom, chronische Spasmen, geschwollene Gelenke, Arthritis, Muskelschmerzen
- Geschwüre, Entzündungen in Gelenken und Därmen, schmieriger Zungenbelag

Gegenanzeigen: Schwangerschaft vorsichtig

Dosis: 9-30 g

Yi Yi Ren



Sha Ren (Amomi Fructus) Amomum- Frucht

Kategorie: 7 **Aromatisch Nässe transformieren**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, aromatisch**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung**

Prozesswirkung:

- Fördert den Qi- Fluss, transformiert Nässe und stärkt Verdauung
- Wärmt die Mitte und die Verdauung
- Beruhigt den Fötus
- Oft in tonisierende Formeln, um Stagnation zu verhindern

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verdauung Behindert durch Nässe und Qi yu, Schmerz und Spannungen im Abdomen, Übelkeit, Appetitlosigkeit
- Durchfall bei Verdauungs- Kälte und xu
- Morgendliche Übelkeit und Fötus-Unruhe

Gegenanzeigen: Yin xu mit Leere-Hitze

Dosis: 3-4,5 g

Sha Ren



Jie Geng (Platycodi Radix) Wurzel der Ballonblume

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

Natur: **neutral**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Qi-Ebene**

Manifestation: **Atmung, Thorax**

Prozesswirkung:

- Öffnet die Brust und befreit die Atmung, lindert Husten
- Bewegt Qi im Thorax
- Fördert das Ausweisen von Schleim aus den Atemwegen
- Fördert die Kehle und Stimme
- Dirigiert die Wirkung anderer Kräuter nach oben

Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten, Schleim in der Atmung, Giemen, Halsschmerzen, Stimmverlust
- Husten bei Wind-Hitze und Wind-Kälte in Komb.
- Vereiterte Mandeln, gelber Schleim im Husten, Lungenabszess

Gegenanzeigen: Husten bei Yin xu, Erbrechen von Blut

Dosis: 3-9 g

Jie Geng



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



Shao Yao Gan Cao Tang

Kategorie: 8.2. Xue- Ebene tonisieren und nähren

- **Bai Shao Yao** 50,0%%; K, kühl, bitter, sauer, Holz, Xue Yang, Kat. 12.2.
- **Zhi Gan Cao** 50,0%; M, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.

Assoziierte Formel: Shao Yao Gan Cao Fu Zi Tang

Bei Beinkrämpfen: plus Niu Xi (Achyranthes) und Mu Gua (Chaenomeles)

Bei Gelenkschmerz /Xue xu): plus Ji Xue Teng (Spatholobi)

Prozesswirkung:

- Reguliert Holz und Erde, nährt Sehnen und Bänder
- Macht die Holz-Funktion (Qi, Xue, Yin) geschmeidig
- nährt Holz – Xue, stabilisiert das Holz- Yin
- Stärkt Qi und eliminiert Hitze

Anwendungsmöglichkeiten:

- Viele Arten von krampfartigen Schmerzen
- Besonders Krämpfe in Waden, Händen und Bauch (Durchfall)
- Unruhe, innerer Wind (Holz Xue/Yin xu), Frösteln
- Trigeminal Neuralgie, unregelmäßige Menstruation

Zunge: verminderter Zungenbelag, roter Körper

Pulse: xian mai, xi mai, xu mai

Gegenanzeigen: nicht zu lange nehmen (Gefahr von Nässe yu)

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



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



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