

Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

Gui Pi Tang & Ba Zhen Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 9/1

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

Gui Pi Tang (Wiederherstelle „Milz“ Mitte Suppe)

Kategorie: 8.3. Qi- und Xue- Ebene tonisieren

- **Ren Shen** 9,7%, K, leicht warm, süß, leicht bitter, Erde, Atmung, Kat. 12.1.
- **Long Yan Rou** 9,7%; M, warm, süß, Erde, Feuer, Xue, Geist, Kat. 12.2.
- **Bai Zhu** 9,7%, K, warm, süß, bitter, Erde, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Fu Ling** 9,7%, M, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- **Suan Zao Ren** 9,7%; M, neutral, süß, sauer, Holz, Feuer, Erde, Schlaf, Kat. 14.2.
- **Huang Qi** 9,7%, K, leicht warm, süß, Wei Qi, Yang Qi, Kat. 12.1.
- **Dang Gui** 9,7%; M, warm, süß, scharf, bitter, Xue, Menstruation, Kat. 12.2.
- **Yuan Zhi** 9,7%; M, leicht warm, bitter, scharf, Feuer, Wasser, Geist, Kat. 14.2.
- **Sheng Jiang** 6,5%, B, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.
- **Da Zao** 6,5%, B, warm, süß, Erde, Qi und Xue, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Mu Xiang** 4,7%; A, warm, scharf, bitter, Holz, Qi, Verdauung, Kat. 9
- **Zhi Gan Cao** 4,7%, K, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.

Prozesswirkung:

- Reguliert Feuer/Erde-Beziehung
- Tonisiert das Qi und nährt die Xue-Ebene, besonders Feuer Xue (spezifische Ben/Biao)
- Beruhigt den Geist und unterstützt die Verdauung
- Hebt das Xue Qi, damit es nicht zu stagnierendem Sinken kommt

Anwendungsmöglichkeiten:

- Schlaflosigkeit, unruhiger Schlaf, Herzklopfen, schwache Merkfähigkeit, Verdauungsschwäche, spontanes Schwitzen, Schwindel, Müdigkeit, leichte Hitze, blasses Gesicht
- Blut im Stuhl, Einblutungen, Uterus-Bluten, vaginaler Ausfluss
- Erschöpfung durch Überlastung, Bluthochdruck, Depression

Gui Pi Tang (Bu Qi Huo Xue); **Zhi Gan Cao Tang** (Bu Xue Yi Qi)

Uterus-Bluten: **Gu Ben Zhi Beng Tang**

Zunge: blasser Körper, möglich Zahnabdrücke, dünner weißer Belag

Pulse: xi mai, xu mai

Gegenanzeigen: Hitze yu

Ren Shen/“Mensch Wurzel“ (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



Long Yan Rou /Drachenaugenfleisch (Longan Arillus) Longan-Beere

Kategorie: 12.2. **Xue-Ebene tonisieren**

Natur: **warm**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Erde, Feuer**

Manifestation: **Geist, Xue Yin**

Prozesswirkung:

- Nährt Xue, stabilisiert Xue Yin, befeuchtet
- Stabilisiert und beruhigt die Emotionen
- Fördert die Merkfähigkeit
- Unterstützt die Verdauung
- Fördert die Regeneration von Geist und Körper
- Gut auch als Einzelkraut

Anwendungsmöglichkeiten:

- Schlafprobleme, Herzklopfen, Vergesslichkeit
- Schwindel, Unruhe
- Nahrungsunverträglichkeiten

Gegenanzeigen: Re yu, Tan Qi yu, shi yu

Dosis: 9-15 g

Long Yan Rou



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



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



Suan Zao Ren (Ziziphi spinosae Semen) Saure Dattelsamen/Jujube

Kategorie: 14.2. **Xue Yin nähren und Geist beruhigen**

Natur: **neutral**

Wesen: **süß, sauer**

Wu Xing: **Holz, Feuer, Erde**

Manifestation: **Xue, Schlaf**

Prozesswirkung:

- Nährt Feuer Yin, Holz Yin, Holz Xue, beruhigt den Geist
- nährt das Innere, stabilisiert das Äußere

Anwendungsmöglichkeiten:

- Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Ängste, unruhige Träume, Alpträume, Vergesslichkeit
- Schwitzen in der Nacht und spontan

Gegenanzeigen: Fülle-Hitze, schwerer Durchfall

Dosis: 9-15 g

Suan Zao Ren



Huang Qi (Astragali Radix) Tragant Wurzel

Kategorie: 12.1. **Qi tonisieren**

Natur: **leicht warm**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Wei Qi, Zheng Qi**

Manifestation: **Yang Qi**

Prozesswirkung:

- Tonisiert Qi und Xue
- Tonisiert Verdauung und hebt das Yang Qi (Zhong Yang)
- Unterstützt die Wei Qi Funktion und stabilisiert die Wei Qi Ebene
- Fördert den Harnfluss und beseitigt Ödeme
- Beseitigt Eiter, fördert Heilung des Gewebes und stimuliert Regeneration (auch extern)

Anwendungsmöglichkeiten:

- Qi xu, Xue xu, Schwäche, nach Blutverlust, Fieber durch Qi xu
- Appetitlosigkeit, Durchfall, Müdigkeit, Schwäche, Rückenschmerz, Prolaps
- Spontanes Schwitzen, häufige Erkältungen, Kurzatmigkeit, Blutungen
- Ödeme
- Chronische schlecht heilende Wunden oder Geschwüre, Lähmungen, Sensibilitätsstörungen

Gegenanzeigen: Yin xu, Leere Yang, Hitze im Inneren

Dosis: 9-15 g

Huang Qi



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 (Xue Qi)
- 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



Yuan Zhi/ “starker Wille“ (Polygalae Radix) Kreuzblumenwurzel

Kategorie: 14.2. **Xue Yin nähren und Geist beruhigen**

Natur: **etwas warm**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Feuer, Wasser**

Manifestation: **Geist, Atmung**

Prozesswirkung:

- Transformiert Tan yu und öffnet das Yang (Wasser und Feuer), somit kann Feuer Yang sinken und Wasser Yang steigen
- beruhigt und öffnet den Geist
- Weist Schleim aus, befreit die Öffnungen (Yang Men), stillt Husten
- Reduziert Schwellungen und Geschwüre

Anwendungsmöglichkeiten:

- Schlaflosigkeit, Herzklopfen mit Angst, Unruhe, Orientierungsprobleme, Vergesslichkeit, Grüblichkeit, Verslossenheit
- Schleim blockiert Yang Men mit emotionaler oder mentaler Desorientierung
- Schwer auszuweisender Schleim in der Atmung
- geschwollene Abszesse, Wunden, schmerzhaftes Brüste (auch als externe Anwendung)

Gegenanzeigen: Yin xu und leere Hitze, Gastritis

Dosis: 6-15 g

Yuan Zhi



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



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



Mu Xiang

, „Holzduft“ (Aucklandiae Radix), Himalayaschartenwurzel

Kategorie: 9 **Qi regulieren**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, bitter (aromatisch)**

Wu Xing: **Holz, Qi**

Manifestation: **Verdauung, Darm**

Prozesswirkung:

- Bewegt Holz Qi yu und Zhong Jiao Qi yu
- Reguliert Qi yu in den Därmen
- Fördert die Verdauung, verhindert Stagnation
- Zusammen mit kühlen Kräutern auch gegen Shi Re im Darm

Anwendungsmöglichkeiten:

- Schmerzen, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Nahrungsstagnation, Brustschmerzen, Seitenschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit
- Durchfall, Völle im Darm, Unterbauchschmerz, Schmerz im Suhl oder Harn
- Bei schwacher Verdauung und zur Bewegung tonisierender Kräuter (z.B. Bai Zhu)

Gegenanzeigen: Yin xu, Trockenheit, Qi xu

Dosis: 3-10 g

Mu Xiang



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



Ba Zhen Tang (8 Perlen Suppe)

Kategorie: 8.3. Qi- und Xue-Ebene tonisieren

- **Dang Gui** 10,9%, M, warm, süß, scharf, bitter, Xue, Menstruation, Kat. 12.2.
- **Ren Shen** 10,9%, K, leicht warm, süß, leicht bitter, Erde, Atmung, Kat. 12.1.
- **Chuan Xiong** 10,9%, A, warm, scharf, Holz, Qi, Xue, Kat. 10.2.
- **Bai Shao Yao** 10,9%, M, kühl, bitter, sauer, Holz, Xue Yang, Kat. 12.2.
- **Shu Di Huang** 10,9%, K, leicht warm, süß, Xue Jing, Holz, Wasser, Kat. 12.2.
- **Bai Zhu** 10,9%, M, warm, süß, bitter, Erde, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Fu Ling** 10,9%, M, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- **Sheng Jiang** 10,9%, A, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.
- **Da Zao** 7,3%, A, warm, süß, Erde, Qi und Xue, Verdauung, Kat. 12.1.
- **Gan Cao** 8,9%, A, neutral, süß, Wu Xing, Kat. 12.1.

Prozesswirkung:

- Tonisiert Qi und Xue
- Kombination aus Si Wu Tang und Si Jun Zi Tang, gleichmäßig balanciert
- Direkte Tonisierungsformel, ohne spezifische Adressierung von Ben/Biao

Anwendungsmöglichkeiten:

- Blasses Gesicht, Angst mit Herzklopfen, Verdauungsschwäche, Kurzatmigkeit, Erschöpfung, Schwindel
- Nach langer Erkrankung, nach Verletzungen, nach Ops
- Nach menstrualer Blutung

Zunge: blasser Körper, dünner weißer Belag

Pulse: xi mai, xu mai

Gegenanzeigen: Yin xu, Hitze yu

Ba Zhen Tang plus: **Rou Gui** und **Huang Qi** ergibt: **Shi Quan Da Bu Tang**

Ba Zhen Tang plus: **Yi Mu Cao** ergibt: **Ba Zhen Yi Mu Wan**

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



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



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



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



Shu Di Huang (Rehmanniae Rx. prep.) gekochte Rehmania Wurzel

Kategorie: 12.2. **Xue Ebene tonisieren**

Natur: **leicht warm**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Xue Jing Ebene, Holz, Wasser**

Manifestation: **Jing, Knochen**

Prozesswirkung:

- Tonisiert die Xue Jing Ebene
- Nährt das Yin, besonders Wasser Yin und Holz Yin
- Nährt Xue Ebene in Richtung Jing Ebene

Anwendungsmöglichkeiten:

- Blässe, Schwindel, Palpitationen, Schlafprobleme, Anämie, menstruale Schwäche
- Tinnitus, Nachtschweiß, Durchschlafprobleme, Schwäche von Rücken, Knie, nächtliches Wasserlassen, Durst, Diabetes, Hautprobleme
- Entwicklungsprobleme bei Kindern (R6), Alterungsprobleme, Impotenz, Gedächtnisverlust, Heilungsprobleme

Gegenanzeigen: Qi yu, Tan yu, Verdauungsschwäche, shi yu, schwer verdaulich

Dosis: 9-30 g

Shu Di Huang



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



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



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



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



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



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