

# Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

1

Xing Su Yin (San) & Wu Ling San

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 10/1

## Der Aufbau einer klassischen Kräuterformel

- **Kaiser-Ebene (Jun)** Hauptprozesse
- **Minister-Ebene (Chen)**
  - Unterstützt Kaiser
  - Sekundäre Prozesse
- **Assistent-Ebene (Zuo)**
  - Unterstützt Kaiser und Minister
  - Gleich 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

## Xing Su Yin (Aprikosensamen und Perilla Formel) 1520

Kategorie: 5.1. Trockenheit regulieren/ Sanft verteilen und befeuchten

- **Xing Ren** 13,3%, K, leicht warm, bitter, toxisch, Atmung, Darm, Kat. 6.3.
- **Zi Su Ye** 13,3%; K, warm, scharf, aromatisch, Wei Qi, Atmung, Zhong, Kat. 1.1.
- **Qian Hu** 13,3%; M, leicht kalt, bitter, scharf, Metall, Atmung, Kat. 6.1.
- **Fu Ling** 13,3%, A, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- **Ban Xia** 13,3%; A, warm, toxisch, scharf, Erde, Atmung, Kat. 6.2.
- **Jie Geng** 6,6%, M, neutral, scharf, bitter, Atmung, Thorax, Kat. 6.2.
- **Zhi Ke** 6,6%, M, leicht kalt, bitter, scharf, Qi, Verdauung, Kat. 9
- **(Ge Gen)** 6,6%; K, scharf, süß, Wei Qi, Shao Qi, Muskeln, Kat.1.2.
- **Chen Pi** 6,6%; A, warm, scharf, bitter, aromatisch, Qi, Verdauung, Kat. 9
- **Gan Cao** 3,5%, B, neutral, süß, Wu Xing, Kat. 12.1. (plus Da Zao)
- **Sheng Jiang** 3,5%, B, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.

**Prozesswirkung:**

- Reguliert sanft kühle Trockenheit, die durch Wind-Kälte entstanden ist und die Atmung stört
- Befreit das Atem-Qi und senkt rebellierendes Qi ab

**Anwendungsmöglichkeiten:**

- Husten mit wässrigem Sputum, Bronchitis, leichter Kopfschmerz, Frösteln ohne Schwitzen, trockene Kehle
- Giemen, Atemprobleme, laufende Nase

Wenn sich die Han yu beginnt in Re yu umzuwandeln Qing Re muß ergänzt werden.

**Zunge:** trocken, trockener weißer Belag

**Pulse:** xian mai

**Gegenanzeigen:** Wind-Hitze

Beachte auch **Xing Su Yin 1510:** Für Kinder und Alte mit Yin xu und Hitze

**Shen Su Yin** mit Ren Shen bei Qi xu

# Xing Ren (Semen Pruni Armeniacae) Aprikosensamen

Kategorie: 6.3. **Husten und Giemen lindern**

Natur: **leicht warm**

Wesen: **bitter, leicht toxisch**

Wu Xing: **Qi-Ebene**

Manifestation: **Atmung, Thorax, Darm**

## Prozesswirkung:

- Bewegt und befeuchtet die Atmung
- Lindert Husten und Giemen, heiß und kalt
- Befeuchtet die Därme und löst den Stuhl

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten, Schleim in der Atmung, Giemen, Asthma
- Verstopfung

Gegenanzeigen: Vorsicht bei kleinen Kindern, Überdosis ist toxisch, besonders roh

Dosis: 3-9 g

# Xing Ren



# Zi Su Ye (Perillae Folium) Schwarznessel-Blatt

Kategorie: 1.1. **Warme, scharfe Kräuter zur Öffnung der Oberfläche**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, aromatisch**

Wu Xing: **Wei Qi, Xue Yang**

Manifestation: **Atmung, Zhong Jiao**

## Prozesswirkung:

- Befreit die Oberfläche und zerstreut Kälte
- Reguliert Zhong Jiao mit Shang Jiao, erweitert die Brust (Huo Xiang Zheng Qi San)
- Beruhigt den Fötus
- Eliminiert Nahrungsvergiftungen mit Meeresfrüchten

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Frösteln, Fieber, Kopfschmerzen, verstopfte Nase, Husten, Giemen in der Lunge
- Aufstoßen, Qi yu, Übelkeit, Erbrechen
- Schwangerschaft, morgendliche Übelkeit

Gegenanzeigen: Wind-Hitze, Leere-Hitze, Wei Qi xu, nicht zu viel nehmen, nicht bei Diabetes

Dosis: 5-9 g

# Zi Su Ye



# Qian Hu (Peucedani Radix) Haarstrangwurzel

Kategorie: 6.1. **Kühlen und Schleim-Hitze transformieren**

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Metall**

Manifestation: **Atmung**

## Prozesswirkung:

- Lenkt Qi nach unten und transformiert Schleim
- Löst Wind-Hitze auf
- Entspannt Holz Qi yu

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten, Giemen mit dickem Sputum, das sich in der Atmung sammelt
- Äußere Wind-Hitze mit Kopfschmerzen und Husten
- Wichtige Kombination mit Chai Hu (Er Hu)

Gegenanzeigen: Verdauungsschwäche

Dosis: 3-9 g

# Qian Hu



# 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



# 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



# 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



# Zhi Ke (Zhi Qiao) (Aurantii Fructus) Reife bittere Orange

Kategorie: 9 Qi regulieren

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Qi**,

Manifestation: **Verdauung**

## Prozesswirkung:

- Bewegt Qi-Stagnation (Qi yu)
- Löst Nahrungsstagnation
- Entspannt Holz Qi yu

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten, Blähungen, Verstopfung, Aufstoßen
- Verdauungsstagnation, Prolaps des Rektums, Uterusprolaps

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, vorsichtig bei Verdauungs-Qi xu

Dosis: 3-9 g

# Zhi Ke



# Ge Gen (Puerariae Radix) Kopoubohnenwurzel, Kudzu

Kategorie: 1.2. **Kühle, scharfe Kräuter zur Öffnung der Oberfläche**

Natur: **kühl**

Wesen: **scharf, süß**

Wu Xing: **Wei Qi, Shao Qi**

Manifestation: **Muskeln, Haut**

## Prozesswirkung:

- Hebt das Qi von der Shao Ebene über die Wei – Qi Ebene nach außen und befreit die Oberfläche und die Muskeln von äußeren Stagnationen (Wind-Hitze)
- Lindert Hitze-yu und regeneriert Feuchtigkeit
- Bewegt Hauteruptionen nach außen
- Hebt Verdauungs-Yang
- Hebt und bewegt Qi

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Deutliche Gliederschmerzen, Fieber, Kopfschmerz, Spannungen im LWS/HWS-Bereich
- Durst bei äußerlich erzeugte Magen-Hitze, Durst bei innerer Hitze (Diabetes)
- Masern im Anfangsstadium
- Durchfall (Shi Re yu: Ge Gen Huang Lian Huang Qin Tang; Qi xu: Qi Wei Bai Zhu San)
- Bluthochdruck mit Kopfschmerz und Schwindel

Gegenanzeigen: starkes Schwitzen

Dosis: 6-15 g

(Ge Gen Ye: wilde Form, stärkere Wirkung, braunere Farbe)

# Ge Gen



# Chen Pi (Citri reticulatae Pericarpium) Reife Tangerinen-Schale

Kategorie: 9 Qi regulieren

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, bitter, aromatisch**

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

Manifestation: **Verdauung**

## Prozesswirkung:

- Reguliert das Qi, besonders das Verdauungs-Qi, reguliert Zhong-Qi abwärts
- Trocknet Nässe und transformiert Schleim, besonders aufsteigend aus Verdauung
- Beugt die Bildung von shi yu oder Tonisierungs-Stagnation vor

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Völlegefühl im Magen und Darm, Blähungen, Aufstoßen, Übelkeit, Erbrechen
- Völle im Oberbauch und Brust, aufsteigende Nässe/Schleim, Appetitschwäche
- Weicher Stuhl, Müdigkeit, dicker, schmieriger Zungenbelag, produktiver Husten

Gegenanzeigen: Husten bei Qi xu oder Yin xu

Dosis: 3-12 g

# Chen Pi



# 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



# 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



# Wu Ling San (5 Kräuter mit Poria Pulver)

Kategorie: 6.1. Nässe ausweisen/ Harn anregen und Nässe ausweisen

- ▶ **Ze Xie** 26,7%, K, kalt, neutral, süß, Xia Jiao, Harn, Kat. 4
- ▶ **Fu Ling** 20,0%; M, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- ▶ **Zhu Ling** 20,0%; M, leicht kühl, süß, neutral, Erde, Wasser, Harn, Kat. 4
- ▶ **Bai Zhu** 20,0%; A, warm, süß, bitter, Erde, Verdauung, Kat. 12.1.
- ▶ **Gui Zhi** 13,3%; A/B, warm, scharf, süß, Feuer, Wei Qi, Thorax, Kat. 1.1.

Varianten: **Si Ling San** (minus Gui Zhi)

**Wei Ling San** (plus Ping Wei San)

**Yin Chen Wu Ling San** (plus Yin Chen Hao)

**Prozesswirkung:**

- Fördert den Harnfluss, zieht Nässe heraus
- Stärkt das Qi der Transformation und die Verdauungstransformation
- Wärmt das Yang

**Anwendungsmöglichkeiten:**

- Äußere Muster mit innerer Nässe und Kopfschmerz, Fieber, Durst aber nicht trinken können, Harnverhaltung (shi yu auf Qi-Ebene/shui ni sheng)
- Ödeme, Schweregefühl, Durchfall (Erde Qi xu)
- Klopfendes Pulsen unter dem Nabel, Erbrechen von Speichel, Schwindel, Kurzatmigkeit, Husten (Yang xu)

**Zunge:** dicker, weißer, schleimiger Belag

**Pulse:** shu mai, hua mai

**Gegenanzeigen:** Vorsicht bei Yin xu und Qi xu

Shi yu auf Xue-Ebene: **Tao He Cheng Qi Tang**

# 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



# Zhu Ling /Schweinepilze (Polyporus) Eichenhase

Kategorie: 4 **Nässe ausweisen**

Natur: **leicht kühl**

Wesen: **süß, neutral**

Wu Xing: **Erde, Wasser**

Manifestation: **Harn**

## Prozesswirkung:

- Fördert deutlich den Harnfluss und zieht Nässe heraus
- Öffnet die unteren Tore
- Als Einzelkraut bei Harnverhalten in Schwangerschaft

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Shi yu mit Ansammlung von Feuchtigkeit, Ödeme, spärlicher Harnfluss, vaginaler Ausfluss, trüber, schmerzhafter, tröpfelnder Harn, Durchfall
- Bei Nässe mit Hitze und Harnschmerzen in Kombination mit Hua Shi: **Zhu Ling Tang**

Gegenanzeigen: nicht zur Daueranwendung, Patienten ohne Nässe

Dosis: 6-12 g

# Zhu 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



# 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



# 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](http://www.herba-natura.eu)