

# Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

Ping Wei San & Tao Hong Si Wu Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 10/2

## 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

## Ping Wei San (Beruhige Magen Pulver)

Kategorie: 6.2. Nässe ausweisen/ Trübe Nässe transformieren

- **Cang Zhu** 28,5%, K, warm, scharf, bitter, Erde, Verdauung, Kat. 7
- **Hou Po** 14,3%; M, warm, bitter, scharf, Qi-Ebene, Verdauung, Atmung, Kat. 7
- **Sheng Jiang** 14,3%, B, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.
- **Chen Pi** 14,3%; A, warm, scharf, bitter, aromatisch, Qi, Verdauung, Kat. 9
- **Zhi Gan Cao** 14,3%; B, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.
- **Da Zao** 14,3%, B, warm, süß, Erde, Qi und Xue, Verdauung, Kat. 12.1.

Stärkere Variante: **Bu Huan Jin Zheng Qi Tang** (plus Ban Xia, Huo Xiang)

Bei mehr Schmerz: **Xiang Sha Ping Wei San** (plus Xiang Fu, Sha Ren, ...)

Mit Ödemen: **Fen Xiao Tang** (plus Fu Ling,...)

Mit Hitze: **Chu Shi Wei Ling Tang** (plus Zhi Zi,...)

**Prozesswirkung:**

- Trocknet Nässe in der Verdauung und harmonisiert den Magen bei shi han
- Fördert und harmonisiert die Qi-Zirkulation im Zhong Jiao, befreit Verdauungs-Yang und reguliert Steigen und Sinken

**Anwendungsmöglichkeiten:**

- Völlegefühl, besonders im Oberbauch, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Geschmacksverlust, Müdigkeit, Schweregefühl
- Akute Magengrippe, weicher Stuhl oder Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, Aufstoßen, saures Aufstoßen,

**Zunge:** geschwollen, ZA, dicker weißer schmieriger Belag

**Pulse:** hua mai

**Gegenanzeigen:** Schwangerschaft, Yin xu, Xue xu, Hitze yu

# Cang Zhu (Atractylodis Rhizoma)Speichelkrauterdspross

Kategorie: **7 Aromatisch Nässe transformieren**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, bitter**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung, Zhong Jiao**

## Prozesswirkung:

- Trocknet stark Nässe und fördert die Transformation von Nässe (Shi yu) im Zhong Jiao
- Befreit die Oberfläche bei Wind-Nässe-Kälte und Wind-Nässe
- Eliminiert Nässe vom Xia Jiao, nach unten sinkende Nässe-Hitze
- Fördert Sicht bei Nachtblindheit und raue Augen (in Kombination mit Leber)

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Nässe- yu im Zhong Jiao, Durchfall, Appetitschwäche, Völlegefühl, Ödeme, Erbrechen, Müdigkeit, Übelkeit, dicker schmieriger Zungenbelag
- Hitze- und Kältegefühl, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, verstopfte Nase, Haut
- Bi-Syndrom, geschwollene Gelenke, schmerzhaft Gelenke, vaginaler Ausfluss

Gegenanzeigen: Yin xu, Fülle-Hitze, Schwitzen durch Schwäche

Dosis: 3-9 g

# Cang Zhu



# Hou Po (Magnoliae officinalis Cortex) Magnolienrinde

Kategorie: 7 **Armomatisch Nässe transformieren**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf, bitter, aromatisch**

Wu Xing: **Qi-Ebene**

Manifestation: **Atmung, Verdauung, San Jiao**

## Prozesswirkung:

- Bewegt und reguliert Qi yu im Xia Jiao
- Bewegt Qi nach unten vom Zhong Jiao, trocknet Nässe und transformiert Schleim
- Bewegt Qi nach unten vom Shang Jiao, reduziert Schleim und mindert Giemen

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Völlegefühl, Nahrungsstagnation, Bauchschmerzen, Völle in der Brust, Verstopfung
- Nässe und Schleim behindern den Fluß im Zhong Jiao, Bauchschmerzen, Völle, Übelkeit, Durchfall
- Giemen, Husten, Atembehinderung durch Schleim in der Atmung

Gegenanzeigen: Vorsicht bei Schwangerschaft

Dosis: 3-9 g

Ping Wei San, Zhi Shi Xiao Pi Wan, Xiao Cheng Qi Wan, Ban Xia Hou Po Tang

# Hou Po



# 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



# 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



# 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



# 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



# Tao Hong Si Wu Tang (Mod. von Si Wu Tang)

Kategorie: 8.2. Xue-Ebene tonisieren und nähren

- **Dang Gui** 20,0%, M, warm, süß, scharf, bitter, Xue, Menstruation, Kat. 12.2.
- **Tao Ren** 20,0%; A, neutral, bitter, süß, Xue-Ebene, Holz, Metall, Kat. 10.2.
- **Bai Shao Yao** 20,0%, K, kühl, bitter, sauer, Holz, Xue Yang, Kat. 12.2.
- **Shu Di Huang** 20,0%, K, leicht warm, süß, Xue Jing, Holz, Wasser, Kat. 12.2.
- **Hong Hua** 10,0%; A, warm, scharf, Xue-Ebene, Holz, Menstruation, Kat. 10.2.
- **Chuan Xiong** 10,0%, A, warm, scharf, Holz, Qi, Xue, Kat. 10.2.

**Yu Zhu San** (Xue xu, Xue yu, Re yu)

**Dang Gui Ji Xue Teng Tang** (Qi/Xue xu, Xue yu nach traumatischer Verletzung)

**Wen Jing Tang** (Xue xu, Xue yu, Han yu)

**Shao Fu Zhu Yu Tang** (keine Xue xu, aber starke Xue yu)

**Prozesswirkung:**

- Tonisiert und reguliert die Xue-Ebene mit stärkerer Betonung auf Bewegung von Xue yu, als bei Si Wu Tang
- Trotzdem ist die Wurzel ein Xue xu! Aber Biao ist ein festerer Xue yu

**Anwendungsmöglichkeiten:**

- Verkürzter menstrualer Zyklus mit dunklem Blut, mit oder ohne Klumpen
- Bauchschmerzen während der Blutung
- Blockierte Menstruationsblutung, unregelmäßige Blutung, prämenstruelle Schmerzen, Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, nach Verletzungen

**Zunge:** blass, dunkel, blass-dunkel, blass-lila Zungenkörper

**Pulse:** se mai, xi mai, xian mai

**Gegenanzeigen:** Hitze yu, Xue yu ohne Xue xu

# Dang Gui (Angelica sinensis Rx.) Chinesische Engelwurz

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



# Tao Ren (Persicae Semen) Pfirsichsamensamen

Kategorie: 10.2. **Xue-Ebene regulieren**

Natur: **neutral**

Wesen: **bitter, süß**

Wu Xing: **Xue-Ebene, Holz, Metall**

Manifestation: **Menstruation, Trauma, Atmung, Darm, Puls**

## Prozesswirkung:

- Löst Xue yu auf und fördert Qi auf der Xue- Ebene
- Vertreibt Zhu Bing
- Befeuchtet Därme, Haut und Lunge

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Menstruale Probleme mit Xue yu, fixierte Bauchschmerzen, traumatische Verletzungen, Geschwüre besonders in Darm und Lunge, Brustschmerzen
- festsitzende Erkrankungen, die sich stabiler manifestiert haben (auch emotional)
- Verstopfung, trockene Haut, trockener Husten

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Xue xu

Dosis: 4,5-9 g

# Tao Ren



# 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



# Hong Hua (Carthami Flos) Färberdistelblüte, Falscher Safran

Kategorie: 10.2. **Xue-Ebene regulieren**

Natur: **warm**

Wesen: **scharf**

Wu Xing: **Xue-Ebene, Holz**

Manifestation: **Menstruation, Qi auf Xue-Ebene**

## Prozesswirkung:

- Bewegt Xue-Ebene, löst Xue yu auf, reguliert Menstruation
- Stimuliert Qi auf Xue- Ebene und fördert Fluss
- Im kleinen Dosen leichte Xue-Tonisierende Wirkung

## Anwendungsmöglichkeiten:

- Ausbleibende Regelblutung, unregelmäßige Regelblutung, fixierte Bauchschmerzen  
schwierige Geburt, ausbleibender Wochenfluss, Trauma, Verletzungen, fixierte  
Schmerzen
- Gelenkschmerzen, Schwellungen, Zirkulationsprobleme

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Probleme mit Blutungen, zu hohe Dosen

Dosis: 3-9 g

# Hong Hua



# 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



# 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)