

Die 90 wichtigsten Rezepturen der chinesischen Kräutermedizin

Er Chen Tang & Wen Dan Tang

Thammavong Online-Ausbildung, 20 Monate, Seminar-Monat 11/1

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

Er Chen Tang (Zwei Gereifte Suppe)

Kategorie: 16.1. Schleim behandeln/ Nässe trocknen, Schleim ausweisen

- **Chen Pi** 25,0%; K, warm, scharf, bitter, aromatisch, Qi, Verdauung, Kat. 9
- **Ban Xia** 25,0%; K, warm, toxisch, scharf, Erde, Atmung, Kat. 6.2.
- **Fu Ling** 25,0%, M, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- **Zhi Gan Cao** 12,5%; A, warm, süß, Wu Xing, Xue, Kat. 12.1.
- **Sheng Jiang** 6,25%, B, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.
- **Wu Mei** 6,25%, B, warm, sauer, Metall, Holz, hält zur Mitte, Kat. 13

Plus Ren Shen, Bai Zhu ergibt: **Liu Jun Zi Tang**

Assoziierte Formeln: **Jin Shui Liu Jun Jian** (Tan yu und Yin xu)

Liu An Jian (Feng Han, Tan yu mit Giemen)

Jia Wei Er Chen Tang (Tan Re)

Qing Shi Hua Tan Tang (Shi Tan yu in Gelenken)

Prozesswirkung:

- Trocknet Nässe und transformiert Schleim (Qi xu in der Wurzel)
- Reguliert den Zhong Jiao, reguliert Steigen und Sinken der Verdauung

Anwendungsmöglichkeiten:

- Husten mit viel weißem Sputum, Brustbeklemmungen, Völle in der Brust, Druck auf dem Zwerchfell, chronische Bronchitis, Lungenemphysem
- Übelkeit, Erbrechen, Herzklopfen, Schwindel, Sabbern, menstruale Nässe

Zunge: geschwollen, ZA, dicker weißer schmieriger Belag

Pulse: hua mai

Gegenanzeigen: Yin xu, Husten bei Atem-Yin xu

Basisformel für: Xing Su San, Wen Dan Tang, Dao Tan Tang, Hao Qin Qing Dan Tang, Ban Xia Bai Zhu Tian Ma Tang

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



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



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



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



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 Mei (Mume Fructus) Japanische Aprikose (Pflaume)

Kategorie: 13 **Stabilisieren und Binden**

Natur: **warm**

Wesen: **sauer**

Wu Xing: **Metall, Holz**

Manifestation: **Atmung, Verdauung**

Prozesswirkung:

- Stabilisiert und sichert das Atem-Qi, stoppt chronischen Husten
- Bindet und stabilisiert Verdauungs-Qi, besonders im Xia Jiao
- Bindet Blutungen im Xia Jiao, begleitet durch Trockenheit durch Yang Qi xu
- Generiert Flüssigkeiten und lindert Durst, bei Hitze durch Mangel (Qi/Yin xu)
- Vertreibt Rundwürmer und bei äußerer Anwendung Warzen und Re Du

Anwendungsmöglichkeiten:

- Chronischer Husten bei Atem-Qi xu (Kombi mit Wu Wei Zi)
- Chronischer Durchfall, Blut im Stuhl durch Instabilität des haltenden Qi
- Blutungen im Uterus, Vagina, Anus Urethra (Einzelkrautanwendung möglich)
- Durst, Trockenheit

Gegenanzeigen: Innere Hitze durch Fülle oder Stagnation, unregulierte pathogene Faktoren

Dosis: 6-12 g

Wu Mei



Wen Dan Tang (Warme Galle Suppe)

Kategorie: 16.2. Hitze eliminieren und Schleim transformieren

- **Chen Pi** 24,0%; A, warm, scharf, bitter, aromatisch, Qi, Verdauung, Kat. 9
- **Zhu Ru** 15,9%; K, leicht kalt, süß, Holz, Verdauung, Atmung, Kat. 6.1.
- **Ban Xia** 15,9%; A, warm, toxisch, scharf, Erde, Atmung, Kat. 6.2.
- **Zhi Shi** 15,9%; M, leicht kalt, bitter, scharf, Erde, Verdauung, 9
- **Fu Ling** 11,1%, A, neutral, süß, neutral, Erde, Verdauung, Geist, Kat. 4
- **Gan Cao** 6,2%, A, neutral, süß, Wu Xing, Kat. 12.1.
- **Sheng Jiang** 6,2%, B, warm, scharf, Wei Qi, Atmung, Magen, Kat. 1.1.
- **Da Zao** 4,8%, B, warm, süß, Erde, Qi und Xue, Verdauung, Kat. 12.1.

Wen Dan Tang ist eine Modifikation von **Er Chen Tang**

Verstehe den Unterschied zu **Long Dan Xie Gan Tang**!

Prozesswirkung:

- Reguliert das rebellierende Qi nach unten und harmonisiert Holz und Erde
- Entspannt Holz Qi yu, das über die Störung der Verdauung zu Tan Re wird, kühlt und transformiert Tan Re

Anwendungsmöglichkeiten:

- Gleichgewichtstörungen, Übelkeit, Erbrechen, Herzklopfen, Schwindel, Schlafprobleme, Unruhe, Anspannung, kraftvolle Frustration, Krämpfe, Brustbeklemmungen, bitterer Geschmack, leichter Durst, ständiger Hunger
- Chronische Bronchitis, Geschwüre, chronische Gastritis, dunkler Harn, Depression, chronische Leberentzündung, anfängliche Schizophrenie

Zunge: fettiger, gelber Zungenbelag, eher rote Zunge

Pulse: shu mai, hua mai, xian mai

Gegenanzeigen: Han yu, kein Schleim

Variationen: **Huang Lian Wen Dan Tang** (plus Huang Lian)

Shi Wei Wen Dan Tang (Hua Tan An Shen) mit Suan Zao Ren, Yuan Zhi

Shi Yi Wei Wen Dan Tang (Qing Re An Shen) mit Zhu Ru, Hang Lian

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



Zhu Ru (Bambusae Caulis in taeniam) Bambus-Rohrstreifen

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

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **süß**

Wu Xing: **Holz**

Manifestation: **Verdauung, Atmung, Geist**

Prozesswirkung:

- Eliminiert und transformiert Schleim-Hitze, besonders durch Holz Re yu
- Senkt kühlend ab, was disharmonisch heiß aufsteigt
- Eliminiert Hitze im Magen

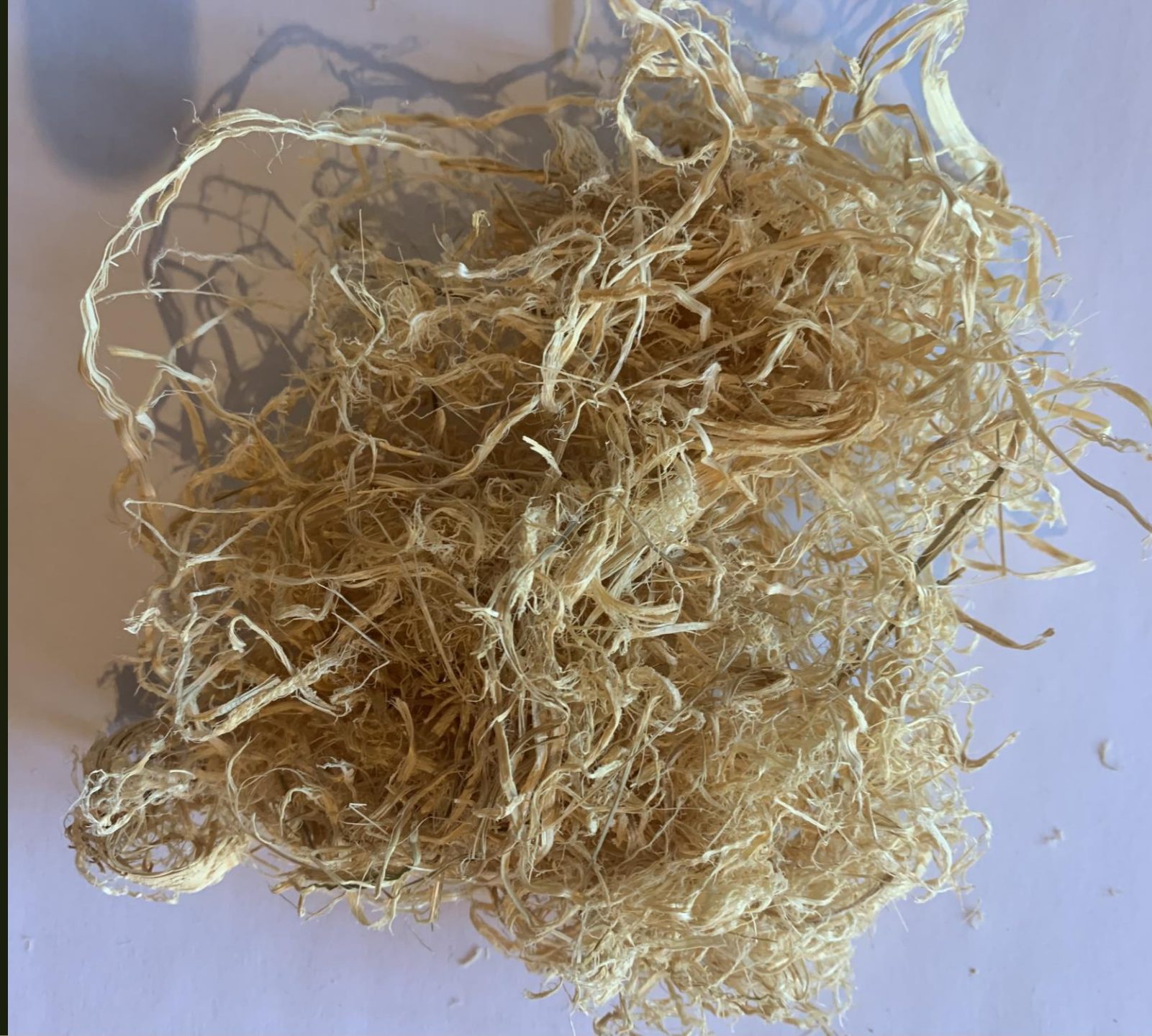
Anwendungsmöglichkeiten:

- Hitze in der Lunge mit zähem Schleim, blockiertes Gefühl in der Brust, Husten, Bluthusten
- Holz Re yu, Wut, Unruhe, Angespanntheit, Frustration, gerötete Augen, Herzrasen, Schlafprobleme, bitterer Geschmack, Schlaganfall-Gefahr
- Erbrechen, Übelkeit, Sodbrennen, morgendliche Übelkeit, Mundgeruch, gelber dicker Zungenbelag

Gegenanzeigen: Magen-Kälte

Dosis: 4,5-9 g

Zhu Ru



Zhi Shi (Aurantii Fructus imm.) Unreife Bitterorange

Kategorie: 9 **Qi regulieren**

Natur: **leicht kalt**

Wesen: **bitter, scharf**

Wu Xing: **Erde**

Manifestation: **Verdauung**

Prozesswirkung:

- Reguliert und löst Qi yu, besonders in der Verdauung
- Transformiert Tan yu
- Gut zusammen mit Qi tonisierenden Kräutern, um Yang-Öffnung zu unterstützen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Magenvölle, Magenschmerzen, Aufstoßen, Blähungen, Nahrungsstagnationen
- Völle in der Brust, Gefühl von Blockade, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Herzschmerzen
- Lustlosigkeit, Appetitlosigkeit, Prolaps

Gegenanzeigen: Vorsicht bei Schwangerschaft, Verdauungsschwäche

Dosis: 3-9 g

Zhi Shi



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



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



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