Bader, B. / Henrich, U.
Westliche Kräuter in der chinesischen Medizin

Extrait du livre

Westliche Kräuter in der chinesischen Medizin

de Bader, B. / Henrich, U.

Éditeur : mgo fachverlage GmbH & Co. KG

https://www.editions-narayana.fr/b32130

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

- Tonika für Qi, Yang, Yin und Blut
- Pflanzensteckbriefe und Pflanzenmonographien

Birgit Bader · Ute Henrich

Westliche Kräuter in der chinesischen Medizin

Basisleitfaden

ML VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort 9
Vorwort 10

1. Einleitung 11
1.1 Umgang mit dem Buch 12
1.2 Geschichtliches 13

2. Grundlagen der Phytotherapie 21
2.1 Pflanzenbestandteile und Inhaltsstoffe 22
2.2 Signaturen-Lehre 31
2.3 Energetik 35
2.4 Geschmack 39

3. Rezepturen-Lehre 45
3.1 Verordnung einer Individual-Rezeptur 46
3.2 Hierarchie in einer Rezeptur 47
3.3 Anleitung zur Teezubereitung 50

4. Tonika für Qi, Yang, Yin und Blut 53
4.1 Qi-Tonika 54
4.2 Yang-Tonika 76
4.3 Yin- und Blut-Tonika 102

5. Pflanzensteckbriefe und Pflanzenmonographien 137
Alant – Steckbrief 139
Alant – Monographie 140
Algen – Steckbrief 143
Algen – Monographie 144
Aloe vera – Steckbrief 149
Aloe vera – Monographie 149
Anis – Steckbrief 152
Anis – Monographie 152
Artischocke – Steckbrief 155
Artischocke – Monographie 156
Baldrian – Steckbrief 159
Baldrian – Monographie 160
Basilikum – Steckbrief 164
Basilikum – Monographie 165
Beinwell – Steckbrief 169
Beinwell – Monographie 170
Benediktendistel – Steckbrief 173
Benediktendistel – Monographie 173

Berberitzen – Steckbrief 177
Berberitzen – Monographie 178
Besenginster – Steckbrief 183
Besenginster – Monographie 184
Birke – Steckbrief 186
Birke – Monographie 186
Bitterorange/Pomeranze – Steckbrief 189
Bitterorange – Monographie. 190
Blütenpollen – Steckbrief 194
Blütenpollen – Monographie 195
Bockshornklee – Steckbrief 200
Bockshornklee – Monographie 200
Bohnenkraut – Steckbrief 203
Bohnenkraut – Monographie 204
Bohnenschalen – Steckbrief 209
Bohnenschalen – Monographie 210
Borretsch – Steckbrief 214
Borretsch – Monographie 214
Brennnessel – Steckbrief 217
Brennnessel – Monographie 218
Brunnenkresse – Steckbrief 222
Brunnenkresse – Monographie 223
Cayenne-Pfeffer – Steckbrief 226
Cayenne-Pfeffer – Monographie 227
Curcuma – Steckbrief 232
Curcuma – Monographie 232
Damiana – Steckbrief 235
Damiana – Monographie 235
Ebereschen – Steckbrief 238
Ebereschen-Monographie. 239
Eibisch – Steckbrief 243
Eibisch – Monographie 244
Engelwurz – Steckbrief 247
Engelwurz – Monographie 248
Enzian – Steckbrief 252
Enzian – Monographie 253
Fenchel – Steckbrief 257
Fenchel – Monographie 258
Fieberklee/Bitterklee – Steckbrief 261
Fieberklee/Bitterklee – Monographie 261
Galgant – Steckbrief 265
Galgant – Monographie 265
Goldmohn – Steckbrief 268
Goldmohn – Monographie 269
Goldrute, gemeine – Steckbrief. 271

Goldrute, gemeine – Monographie 271
Hafer, grüner – Steckbrief 275
Hafer, grüner – Monographie 275
Hagebutten – Steckbrief 280
Hagebutten – Monographie 280
Heidelbeere – Steckbrief 284
Heidelbeere – Monographie 285
Himbeere – Steckbrief 287
Himbeere – Monographie 288
Hopfen – Steckbrief 294
Hopfen – Monographie 295
Huflattich – Steckbrief 299
Huflattich – Monographie 300
Ingwer – Steckbrief 304
Ingwer – Monographie 305
Islandflechte – Steckbrief 308
Islandflechte – Monographie 309
Johanniskraut, echtes – Steckbrief 314
Johanniskraut, echtes – Monographie 314
Kalmus, echter – Steckbrief 319
Kalmus, echter – Monographie 319
Kampher – Steckbrief 322
Kampher – Monographie 322
Knoblauch – Steckbrief 325
Knoblauch – Monographie 326
Königskerze – Steckbrief 331
Königskerze – Monographie 331
Kümmel – Steckbrief 337
Kümmel – Monographie 338
Kürbis – Steckbrief 341
Kürbis – Monographie 341
Leinsamen – Steckbrief 345
Leinsamen – Monographie 346
Liebstöckel – Steckbrief 350
Liebstöckel – Monographie 351
Lorbeer – Steckbrief 355
Lorbeer – Monographie 356
Lungenkraut – Steckbrief 361
Lungenkraut – Monographie 362
Maisbart – Steckbrief 366
Maisbart – Monographie 366
Majoran – Steckbrief 368
Majoran – Monographie 369
Malven, wilde – Steckbrief 373
Malven, wilde – Monographie 373

Mannstreu – Steckbrief 378
Mannstreu – Monographie 378
Mariendistel – Steckbrief 381
Mariendistel – Monographie 382
Meerrettich – Steckbrief 386
Meerrettich – Monographie 387
Meisterwurz – Steckbrief 390
Meisterwurz – Monographie 390
Melisse – Steckbrief 393
Melisse – Monographie 394
Mistel – Steckbrief 398
Mistel – Monographie 399
Muira-Puama – Steckbrief 406
Muira-Puama – Monographie 406
Nachtkerzen, gemeine – Steckbrief 408
Nachtkerzen, gemeine – Monographie 408
Nelken – Steckbrief 411
Nelken – Monographie 412
Nelkenwurz, echte – Steckbrief 416
Nelkenwurz, echte – Monographie 416
Odermennig – Steckbrief 421
Odermennig – Monographie 421
Oregano – Steckbrief 425
Oregano – Monographie 425
Pestwurz – Steckbrief 429
Pestwurz – Monographie 430
Petersilie – Steckbrief 435
Petersilie – Monographie 436
Pfeffer, schwarzer – Steckbrief 440
Pfeffer, schwarzer – Monographie 440
Pfefferminze – Steckbrief 443
Pfefferminze – Monographie 444
Poleiminze – Steckbrief 448
Poleiminze – Monographie 449
Rosmarin – Steckbrief 454
Rosmarin – Monographie 455
Sägepalme – Steckbrief 460
Sägepalme – Monographie 460
Salbei – Steckbrief 463
Salbei – Monographie 464
Sanddorn – Steckbrief 467
Sanddorn – Monographie 468
Schachtelhalm – Steckbrief 471
Schachtelhalm – Monographie 472
Schafgarbe – Steckbrief 479

Schafgarbe – Monographie 480
Schöllkraut – Steckbrief 484
Schöllkraut – Monographie. 485
Sellerie – Steckbrief. 489
Sellerie – Monographie. 489
Senf – Steckbrief. 492
Senf – Monographie 492
Sibirischer Ginseng – Steckbrief 495
Sibirischer Ginseng – Monographie. 496
Sonnenhut – Steckbrief. 499
Sonnenhut – Monographie. 499
Spargel – Steckbrief 502
Spargel – Monographie 502
Spitzwegerich – Steckbrief 506
Spitzwegerich – Monographie 507
Süßholz – Steckbrief 511
Süßholz-Monographie 511
Taubnessel – Steckbrief. 514
Taubnessel – Monographie. 515
Tausendgüldenkraut – Steckbrief 518
Tausendgüldenkraut – Monographie 518
Thymian – Steckbrief 524
Thymian – Monographie 524
Traubensilberkerze – Steckbrief. 528
Traubensilberkerze – Monographie. 528
Veilchen – Steckbrief 532
Veilchen – Monographie. 533
Vogelknöterich – Steckbrief 536
Vogelknöterich – Monographie 537
Vogelmiere – Steckbrief 541
Vogelmiere – Monographie 541
Wacholder – Steckbrief. 546
Wacholder – Monographie. 546
Walnuss – Steckbrief. 550
Walnuss – Monographie. 550
Wasserdost – Steckbrief 557
Wasserdost – Monographie 558
Weißdorn – Steckbrief 563
Weißdorn – Monographie 564
Wermut – Steckbrief. 567
Wermut – Monographie. 568
Wolfstrapp – Steckbrief 571
Wolfstrapp – Monographie. 571
Yohimbe – Steckbrief 579
Yohimbe – Monographie 579

Ysop – Steckbrief 582
Ysop – Monographie 583
Zimt – Steckbrief 589
Zimt – Monographie. 589

5.1 Ergänzende Kräuter-Steckbriefe und Monographien 593
Augentrost – Steckbrief 593
Augentrost – Monographie 593
Eisenkraut, echtes – Steckbrief 596
Eisenkraut, echtes Monographie 596
Kamille, echte – Steckbrief 600
Kamille, echte – Monographie 601
Ringelblume – Steckbrief 605
Ringelblume – Monographie 606
Steinklee – Steckbrief 611
Steinklee – Monographie 611

6. Anhang 616
6.1 Quellenangaben 616
6.2 Literaturverweisungen 616
6.3 Literaturempfehlungen 617
6.4 Bezugsquellen 617
6.5 Bildverzeichnis 617
6.6 Stichwortverzeichnis. 618

1. Einleitung

1.1 Umgang mit dem Buch

Mit diesem Basisleitfaden eröffnet sich eine wertvolle Pflanzentherapie. Er dient dem systematischen Arbeiten mit westlichen Kräutern in der TCM. Als Grundbaustein der Materie informieren wir über die Verwendung von Qi-, Yang- und Yin-/Blut- tonisierenden Pflanzen. Anhand von Patientenbeispielen erklärt sich die Entstehung einer Rezeptur von Diagnosefindung über Konzept bis zur Verordnung. Die regelmäßige Auseinandersetzung mit den Kräutern, kombiniert mit Wissen und Erfahrung garantiert Zufriedenheit für Patienten und Therapeuten.

Zu Beginn informiert dieses Buch über Eckpfeiler der geschichtlichen Entwicklung. Wichtige Personen werden vorgestellt. Verständlich, dass wertvolle Hintergründe deutlich mehr Raum benötigen. Wir empfehlen die alte Literatur, sie liest sich spannend und informierend. Siehe Anhang in Kapitel 6.

Kapitel 2 vermittelt Grundlagen der Phytotherapie und informiert über die Qualitäten von Pflanzen, resultierend aus Inhaltsstoffen, Geschmack, Energetik und stellt den Bezug zur Chinesischen Medizin her.

In Kapitel 3 ist der Fokus auf die Rezepturen-Lehre gelenkt. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Aufbau und der Erstellung einer Rezeptur. Wir erstellen Individual-Rezepturen für jeden einzelnen Patienten. Nicht nur das Beschwerdebild soll in Augenschein genommen werden, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit. Um diesem Anspruch in der Rezeptur gerecht zu werden, muss die Energetik der Pflanzen einfließen. Die Information über die Charaktere der Pflanzen erfahren Sie in den Steckbriefen und Monographien (Kapitel 5).

Das 4. Kapitel in diesem Basis-Leitfaden beinhaltet chinesische Krankheitsbilder, vornehmlich mit einem Mangel einhergehend. Unterteilt in Qi–Mangel, Yang–Mangel und Yin- bzw. Blut-Mangel werden anhand von tatsächlichen Fällen aus der Praxis bewährte Rezepturen vorgestellt. Sie stellen keine Pauschalrezepturen dar, sondern sind individuelle Beispiele. Sie dienen dem Verständnis für die angewandte Theorie.

In Kapitel 5 werden über **100** westliche Kräuter vorgestellt. Die Steckbriefe enthalten Information über Inhaltsstoffe, Energetik, Verwendung und Wirkung innerhalb der TCM. Die Informationen über die Inhaltsstoffe entsprechen dem Zeitpunkt unserer Recherchen. Der erfahrene Therapeut nutzt dieses komprimierte Wissen in einem Blick. Der Beginner liest sich ergänzend durch die Monographie und lernt die Pflanze in vielen

Facetten kennen. In diesem Rahmen sind bewährte Anwendungen und wertvolle Tipps enthalten. Tabellen liefern eine detaillierte Übersicht über eine Vielzahl von Kräutern. Die Rezepturen bestehen natürlich nicht ausschließlich aus Tonika, sondern werden ergänzt durch Kräuter die bewegen, die Oberfläche öffnen oder andere Funktionen erfüllen. Aus Gründen der Übersicht sind in Kapitel 5 Tonika von Qi, Yang und Yin/Blut aufgeführt. Steckbriefe und Monographie ergänzender Kräuter aus anderen Funktionsbereichen werden in Kapitel 5.1 (S. 593) separat aufgeführt. Ihre zielgerichtete Funktion ist dokumentiert und stellt eine praxisnahe Ergänzung dar.

In Kapitel 6 finden Sie lesenswerte Bücher, die uns bekannt sind, aber sicherlich nur einen geringen Teil der Fachliteratur darstellen. Je nach Autor bestückt mit unterschiedlichen Inhalten und Schwerpunkten. Ergänzende Informationen anderer Pflanzenexperten sind namentlich in den Monographien aufgeführt. Sie dienen der Bereicherung oder der Motivation eigene Studien zu betreiben.

Im Anschluss finden Sie bewährte Bezugsquellen.

1.2 Geschichtliches

Das Wissen um die Heilkraft der Kräuter und die gesamten Pflanzenwelt ist so alt wie die Menschheit. Das Spektrum der Pflanzen umfasst Bäume, Sträucher, Gräser, Moose, Flechten, Pilze und im Besonderen die Kräuter. Sie standen uns von Anfang an als Verbündete zur Seite. Die Menschen nutzten die Pflanzen intuitiv, eine Fähigkeit, wie sie heute nur noch bei Tieren zu beobachten ist. Aus der Sammlung wertvoller Erfahrungen entwickelte sich der richtige Umgang mit den Pflanzen in Bezug auf deren Wirkungsweisen und Kräfte. Durch die Vielzahl der Inhaltsstoffe und deren unterschiedliche Zusammensetzung war es möglich die verschiedenen Pflanzen differenziert einzusetzen. Heilende, lindernde, erregende, berauschende oder bewusstseinserweiternde Eigenschaften machten die Menschen sich zu Eigen.

In allen Kulturkreisen gab es Schamanen, Kräuterweise, Heiler, Medizinmänner und -frauen, die ihr Wissen an Auserwählte weitergaben. Der Weg dieser Menschen war oft einsam und hart. Sie mussten viele Prüfungen bestehen, die sie an ihre psychischen und physischen Grenzen brachten, um ihrem spirituellen Wachstum und den großen Anforderungen, gerecht zu werden. In ihrer Sippe oder in ihrem Clan hatten sie durch den Kontakt mit den Göttern und Ahnen immer eine Sonderstellung. Durch diese Verbundenheit waren sie sehr angesehene und mächtige Personen innerhalb ihrer Gemeinschaft.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich eine Mischung aus Heilkunst, Magie, Mystik, Zauberei und Aberglauben. Rezepturen galt es nicht einfach nur zusammen zustellen, nein, sie

4. Tonika für Qi, Yang, Yin und Blut

Der freie Fluss von Qi ist die Voraussetzung für Gesundheit und Vitalität. Dysbalancen innerhalb des Systems sind die Ursache für Krankheit. Es gilt der Entstehung von Krankheit prophylaktisch entgegenzuwirken oder den Sollzustand wieder herbeizuführen. Die Kräutertherapie ist ein wesentlicher Bestandteil zum Erfolg.

Übersicht westlicher Kräuter in der TCM

In diesem Leitfaden wird der Einsatz von heimischen Kräutern, die tonisierend auf Qi, Yang, Yin und Blut wirken, ausführlich beschrieben. Sie bieten die Basis bei der Verordnung westlicher Kräuter in der TCM.

1. Qi-Tonika für das Qi von Milz, Magen, Herz, Nieren und zur Festigung des Nieren-Qi`s
2. Yang-Tonika bei Kälte in den Nieren, Milz, Magen, Herz und Leber, ebenso bei Kälte-Diarrhoe und Exogener pathogener Wind-Kälte
3. Yin- und Blut-Tonika bei einer Leere von Nieren-Yin, Lungen-Yin, Leber-Yin/Leber-Blut-Mangel, Herz-Yin und Magen-Yin

Die Liste der Tonika wird durch weitere Kategorien ergänzt:

- Qi und Blut regulierende Kräuter
- Oberfläche öffnende Pflanzen, die Wind-Kälte oder Wind-Hitze ausleiten
- Feuchtigkeit ausleitende Pflanzen
- Schleim ausleitende Pflanzen
- Hitze klärende Pflanzen
- Adstringierende Pflanzen

4.1 Qi-Tonika

Die Übersetzung für das chinesische Wort Qi bedeutet wörtlich „*Dampf von gekochtem Reis*“. Im übertragenen Sinn wird Qi auch mit Lebensenergie, Vitalität oder auch innerer Kraft interpretiert. Allein dieser Sachverhalt zeigt uns, dass Qi sich nicht so einfach benennen und erklären lässt. Wir haben uns für den greifbaren Begriff „ *Lebensenergie*“ entschieden. Qi ist also eine Kraft, die weder stofflich noch materiell zu erfassen ist. Qi ist die Kraft, die unseren Körper durchströmt und ihm seine Lebendigkeit verleiht. Alle Vorgänge in unserem Körper, in der Tier- und Pflanzenwelt und im gesamten Universum benötigen Lebensenergie. Qi ist der Ursprung, die Quelle des Lebens und der Bewegung. Es durchdringt ein Lebewesen auf seiner körperlichen und seelischen-geistigen

Ebene. Ein Mensch, dessen Qi harmonisch, gleichmäßig und problemlos durch seinen Körper fließt, ist gesund und vital.

Qi-Tonika sind Pflanzen, die das Qi stärken, indem sie wärmend, harmonisierend und manchmal auch bewegend wirken. Häufig regulieren sie zudem Feuchtigkeit, die aus mangelhafter Transformation entstand. In der Regel sind diese Pflanzen thermisch trocken und im Wärmegrad von neutral bis warm oder warm im I.–II. Grad angesiedelt. Nur wenige Pflanzen sind warm im III. Grad. Qi-Tonika werden in Milz-Qi-Tonika, Magen-Qi-Tonika, Lungen-Qi-Tonika, Herz-Qi-Tonika und Nieren-Qi-Tonika eingeteilt.

Qi-Mangel: allgemeine Definition

Gerät Qi in Mangel, reduziert sich sozusagen unsere Lebensenergie. Wir spüren den Verlust an unserer Vitalität und Leistungsfähigkeit.

Klassische Symptome eines Qi-Mangels, die anamnestisch erhoben werden, sind

1. Körperliche und geistige Erschöpfung
2. Müdigkeit
3. Schwindel
4. Leise Stimme
5. Spontanschweiß
6. Belastungsdyspnoe
7. Evtl. leichtes Fieber
8. Zunge: blass
9. Puls: schwach, leer

Zusätzlich können Symptome auftreten, wie

- Appetitmangel/-verlust
- Infektanfälligkeit
- Palpitationen
- Blasses Gesicht

Tabellenübersicht Qi-Tonika

In dieser Liste sind gebräuchliche Qi-Tonika aufgeführt. Sie ermöglicht den schnellen Überblick zum Erstellen einer Rezeptur.

Milz-Qi	Magen-Qi	Lungen-Qi	Herz-Qi	Nieren-Qi (Festigung)
Engelwurz **Meisterwurz** **Kalmus** **Fenchel** **Anis** **Kümmel** **Süßholz** **Alant** **Benediktendistel** Kardamom Schafgarbe Nelkenwurz Odermennig Artischocke Sabale Wacholder Majoran Lorbeer Brennnessel	**Benediktendistel** **Wermut** **Enzian** **Bitter-/Fieberklee** Tausendgülden-kraut Johanniskraut Schafgarbe Melisse	**Thymian** **Alant** **Echinacea** **Salbei** **Engelwurz** Fenchel Anis Süßholz	**Weißdorn** **Alant** **Eleutherococcus** **Basilikum** Johanniskraut Thymian Engelwurz Bohnenkraut Damiana Schafgarbe Wacholder Besenginster	**Sabale** **Goldrute** **Mannstreu** **Damiana** **Yohimbe** Ysop Schafgarbe Schachtelhalm

Die Verwendung der Qi-tonisierenden Pflanzentabelle:
Zur besseren Übersicht sind die zu tonisierenden Zielorgane Milz, Magen, Lunge, Herz und Nieren in Spalten gegliedert. Die Tabelle stellt eine Auswahl an bewährten Pflanzen dar. Einige Kräuter z. B. Engelwurz sind wegen ihrem großen Potenzial mehrfach in verschiedenen Rubriken aufgelistet. Die fettgedruckten Pflanzen finden häufiger oder vielseitiger Anwendung. Die anderen Kräuter erfüllen ebenso das Kriterium innerhalb der Kategorie, sind aber in ihrer Wirkung spezifischer und vielleicht nur auf einen Aspekt ausgerichtet. Die Kombination von mehreren Pflanzen aus einer Spalte bietet sich an und optimiert die Rezeptur. Die Tabelle hat nicht den Anspruch vollständig zu sein. Sie ist eine wertvolle Auslese.

Tipp
Eine tonisierende Rezeptur besteht nicht ausschließlich aus Tonika, sondern wird individuell ergänzt durch weitere Kräuter aus anderen Tabellen.

► Magen-Qi/-Mangel

Definition

Der Magen spielt gemeinsam mit der Milz eine zentrale Rolle im Mittleren Erwärmer. Magen und Milz bilden das Nahrungs-Qi, den Ursprung des Nach-Himmels-Qi`s. Das Qi unterschiedlicher Organe weist physiologisch unterschiedliche Fließrichtungen auf. Das Magen-Qi nimmt eine absteigende Wirkrichtung ein, um die verdaute Nahrung nach unten zu führen. Das Milz-Qi hingegen steigt auf, um das Nahrungs-Qi zur Lunge und zum Herzen zu lenken. Im Mittleren Erwärmer kreuzen sich viele Qi-Verbindungswege. Der Magen übernimmt hier eine sehr wichtige Funktion, indem er für einen sanften Qi-Fluss im Mittleren Erwärmer sorgt.

Die Funktion des Magens:
- Kontrolle über das Empfangen
- Kontrolle über das Fermentieren und Reifen der Nahrung
- Regelung über Transport der Nahrungsessenzen
- Absteigen des Qi`s
- Ursprung der Flüssigkeiten

Die Hauptaufgabe des Magens ist die Nahrung zu fermentieren und zu reifen. Der Magen bereitet die Nahrung für die Milz vor, indem er sie verdaut und umwandelt. Erst durch diesen Transformationsprozess ist es der Milz möglich die verfeinerten Nahrungsessenzen zu verarbeiten. Folglich zeigen alle Magendisharmonien symptomatische Auswirkungen auf die Verdauung.

Ist die Magenenergie geschwächt, kann der Körper nicht ausreichend Qi produzieren. Im Alltag zeigen sich häufig Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung. Ein gutes Magen- und Milz-Qi ist für unsere Gesundheit von enormer Bedeutung. Nur wer gut genährt wird, kann seine Aufgaben erfüllen, ist vital und überwindet Krankheiten. Patienten mit einem Magen-Qi-Mangel beklagen häufig Appetitmangel. Jede Krankheit ist bei bestehendem Magen-Qi-Mangel schwerer zu behandeln. Dem Körper fehlt die Kraft sich mit der Krankheit auseinander zu setzen. Die Prognose zur Genesung steigt mit der Stärkung des Magen-Qi.

Es gibt verschiedene Ursachen für einen Magen-Qi-Mangel. Häufig ist falsche Ernährung der Hauptgrund. Dabei gilt es nicht nur die Nahrungsqualität, sondern auch die Umstände der Nahrungsaufnahme zu berücksichtigen. Regelmäßige Mahlzeiten, bewusst und in Ruhe eingenommen, erhalten die Gesundheit. Die Portionen sollten angemessen sein und die Nahrungsaufnahme nicht zu spät am Abend erfolgen. Leider können viele Menschen diese Grundregeln nicht mehr befolgen, da ihr Alltag zu stressig und schnelllebig ist. Für eine bewusste Nahrungsaufnahme bleibt weder Raum noch Zeit.

Emotionale Anspannungen können eine weitere Ursache für ein geschwächtes Magen-Qi sein. Ähnlich wie bei der Milz führen Sorgen und übermäßiges Grübeln zu einer Stagnation im Qi-Fluss des Magens. Brennende, nagende Schmerzen, kombiniert mit Übelkeit und Aufstoßen machen das Leben schwer. Andere Emotionen wie Ärger, Zorn, Groll und Frustration sind ursächlich an einer Leber-Qi- Stagnation beteiligt, die wiederum den Magen attackiert. Die Betroffenen beklagen einen Spannungsschmerz im Epigastrium, Übelkeit und Aufstoßen. Jahrelange übermäßige geistige Arbeit ist ein zusätzlicher Faktor, der das Magen-Qi erheblich schwächt. Zur völligen Erschöpfung des Qi`s führen langanhaltende Krankheiten. Dem Körper geht langsam die Kraft aus, die Krankheit zehrt an seiner Substanz.

Symptome eines Magen-Qi-Mangels:

- Unwohlsein im Epigastrium
- Appetitmangel
- Übelkeit, Aufstoßen
- Verminderter Geschmacksinn
- Große Müdigkeit, die sich besonders am Morgen bemerkbar macht
- Schwäche in den Gliedmaßen

Zunge: blass
Puls: leer, besonders auf der Magenposition

Fallbeispiel: Magen-Qi-Mangel

Junger Mann, 22 Jahre, stellt sich in der Praxis vor. Er ist seit über 4 Monaten krankgeschrieben. Ein kurzer Arbeitsversuch scheiterte. Die Beschwerden begannen vor knapp 5 Monaten. Im Vorfeld beschreibt er eine stressige Zeit im Rahmen der Gesellenprüfung, die er mit Erfolg bestand. Entspannung trat auch im anschließenden Urlaub nicht ein. Er beklagt Druck im Oberbauch, Sodbrennen, sporadisch auftretend, unabhängig von den Mahlzeiten. Häufig sind Übelkeit ohne Erbrechen, manchmal auch von Durchfall begleitet. Fettes Essen oder z. B. Lachs provozieren die Bauchbeschwerden. Er passte seine Ernährung an, die inzwischen aus gekochtem Gemüse, Kartoffeln, gedünstetem Fisch oder Fleisch besteht, verteilt auf vornehmlich vielen kleinen Mahlzeiten. Rohkost wird vermieden. Die Beschwerden sind nur mäßig gebessert. Auf Grund der Gewichtsabnahme von 14 kg in den letzten 3 Monaten erfolgte eine ausführliche Diagnostik durch den Hausarzt (Ultraschall, Gastroskopie, MRT, Lactose-, Fructose-, Glutentest) ohne Befund. Die Medikation mit Protonen-Pumpenhemmern blieb erfolglos. Patient empfindet Wärme wohltuend.

Puls: langsam, etwas gespannt, v. a. auf der mittleren Position
Zunge: blass, groß, gespannt, geschwollen, Zahneindrücke, belegt, in der Magenregion trocken, gestaute UZV (Unterzungenvenen)

Von Diagnose über Konzept zur Rezeptur

Diagnose	Angezeigt durch	Konzept
Qi-Mangel generell	Gewichtsverlust, Kraftlosigkeit	Qi tonisieren und auffüllen
Ma-Qi-Schwäche, rebell. Ma-Qi	Übelkeit im Hypochondrium, ohne Erbrechen, Sodbrennen	Ma-Qi tonisieren, absenken, Verdauungssäfte anregen
Mitte-Schwäche	Durchfall, geschwollene Zunge, Zahneindrücken an den Zungenrändern	Mi-Qi tonisieren, Transformation fördern
Feuchtigkeitsverteilungsstörung	Trockenheit im Magenareal, bisher mit mäßiger Hitze	Feuchtigkeit regulieren
Le-Qi-Stagnation	Angespannt in Stress-Situationen, Leber attackiert den Magen, UZV sind gestaut	Le-Qi besänftigen, bewegen, Stagnation lösen, Belastbarkeit fördern

Rezeptur bei Magen-Qi-Mangel

Rang	Droge	Gramm	Energetik	Wirkung innerhalb der Rezeptur
Kaiser	Rad. Angelicae off.	40 g	w III., tr II.	Tonisiert Qi und die Mitte, bewegt Le-Qi
1.Min	Rhiz. Calami	30 g	w III., tr III.	Stärkt, hebt Mi-Qi, erwärmt die Mitte, bewegt Le-Qi
2.Min.	H. Cnici benedicti	10 g	w I., tr I.	Tonisiert Mi-Qi, Ma-Qi, senkt reb. Ma-Qi, bewegt Le-Qi, Roborans bei langer Krankheit
Ass.	H. Artemisia absinthi	5 g	w I., tr III.	Stärkt Mi-/Ma-Qi, bewegt Le-Qi, steigert die Verdauungssäfte, Appetit
Ass.	H. Millefolii	25 g	neutral–warm, tr	Tonisiert Mi-/ Ma-Qi, bewegt Le-Qi, He-Qi, spasmolytisch, psychoaktiv
Ass.	Fol. Melissae	25 g	w II., tr I.	Harmonisiert, entspannt Mi + Ma, beruhigt Shen, schützt vor Reizüberflutung
Blüte	Flos. Chamomillae	10 g	neutral, w, tr I.	Entzündungshemmend, schmerzstillend, bewegt Le-Qi, besänftigt gestresste Gemüter
Harmon.	Rad. Liquiritiae	30 g	neutral, feucht	Tonisiert Mi-Qi, spasmolytisch, harmonisierend, Shen beruhigend
m.f.spez.		175 g		
Oder	Absinthium Urtinktur Trpf. (Ceres)	3x tgl. 1–3 Trpf.	w I., tr III.	Stärkt Mi/Ma, reguliert rebell. Ma-Qi, spasmolytisch

► Erklärung zur Rezeptur:
Bei diesem jungen Mann stand im Vordergrund, dass er nicht in seiner Mitte war. Er konnte sich nicht nähren, hatte keine Ressourcen den Anforderungen des Lebens kraftvoll zu begegnen. Stress war der Beginn, gefolgt von Energie- und Substanzverlust, entstanden durch die Attacke der Leber auf die Mitte. Das Magen-Qi rebellierte und führte zu Übelkeit. Seine Freude blieb auf der Strecke. Die Therapie bestand über mehrere Teerezepturen mit ähnlichem Wirkspektrum. Die Temperatur durfte nur mäßig warm sein. Mit seinem Genesungsprozess funktionierte der freie Fluss vom Le-Qi. Es eröffneten sich Zukunftspläne, die umgesetzt werden konnten.

Tipp
Anstatt dem Assistenten H. Artemisiae absinthium in der Rezeptur besteht die Möglichkeit Absinthium-Tropfen separat einzunehmen. Es mildert den bitteren Geschmack von Wermut und ermöglicht eine individuelle Einnahme. Zu Beginn 3x tgl. 1–3 Trpf. mit dem Infus vor dem Essen. Bei zunehmender Besserung ist die Einnahme in reduzierter Dosis oder nur noch bei Bedarf möglich.

► Lungen-Qi/-Mangel

Definition

Die Lunge herrscht über das Qi und die Atmung. Sie reguliert das Einatmen und Ausatmen. In der Chinesischen Medizin versteht man unter Atmung, das Einatmen von reinem Qi (Luft) und Ausatmen von unreinem Qi. Da die Lunge in der Chinesischen Medizin das oberste Organ des Körpers ist, muß sie das Qi nach unten senden, wo es von der Niere aufgenommen und gehalten wird. Die Niere hält das Qi zurück bzw. speichert es. Sie ist für die Einatmung zuständig. Die Lunge ist für die Ausatmung verantwortlich. Aufgabe der Lunge ist nicht, das Qi zu halten, sondern Energie auszutauschen. Sie gibt verbrauchte Energie nach außen ab und nimmt reine Energie aus der Luft auf. Der beständige Austausch und Erneuerung von Qi gewähren einen reibungslosen und physiologischen Ablauf aller Qi-Prozesse im Körper. Außerdem nimmt die Lunge Einfluss auf die Haut und kontrolliert das Abwehr-Qi (Wei-Qi). Sie vermittelt zwischen dem Organismus (Innen) und der Umwelt (Außen). Als sogenanntes äußerstes Yin-Organ ist sie allen äußeren Einflüssen preisgegeben. Wind-Kälte und Wind-Hitze befallen zuerst die Lunge. Wird die Lunge von einem Äußeren Pathogenen Faktor befallen, ist nur der äußere Bereich betroffen und nicht das Organ Lunge. Trockenheit und Feuchtigkeit sind weitere Faktoren, die das Lungen-Qi beeinträchtigen können. Lang anhaltendes, trockenes Wetter und künstliche Trockenheit, wie wir sie von beheizten Räumen kennen, führen zu Trockenheit in der Lunge. Der Betroffene klagt über trockenen Husten, trockene Haut oder einen trockenen Hals. Feuchtigkeit dringt

Fenchel – Monographie

Fenchel gehört zur Familie der Doldenblütler, er ist eine sogenannte Steppen-Umbellifere. Seine Heimat ist der Mittelmeerraum, wo er wild wachsend und auch kommerziell angebaut, vorkommt. An Bekanntheit gewann Fenchel bei uns durch den Anbau in Klostergärten. Hildegard von Bingen verabreichte Fenchel gegen die Melancholie. Aus Sicht der TCM durchaus auch heute sinnvoll erscheinend z. B. wenn Schleim die Poren des Herzens verlegt.

Fenchel ist eine sehr aromatisch riechende, zwei- bis mehr-jährige Pflanze, die bis 2 m hoch werden kann. Der gräulich unbehaarte, fein gestreifte Stängel mit Blattscheiden bildet gefiederte Blätter, die viel kosmische Energie empfangen. Aus den gelben Doldenblüten entwickeln sich längliche, gerillte, dunkelgraue Früchte. Klassisch finden Fenchelfrüchte in Kombination mit Anis und Kümmel Verwendung gegen jegliche Art von Bauchschmerzen. Andere gebräuchliche Verwendungsformen sind Fenchel-Honig bei Bronchialkatarrhen, als Gewürz in Brot, zu Fisch, Wurst oder auch als Bonbon bei Erkältungen.

Die Gemüsepflanze entspricht dem süßen Fenchel, der energetisch deutlich kühler und befeuchtend ist, aber keine Verwendung in Teerezepturen hat.

Die Inhaltsstoffe des bitteren Fenchels prägen seinen aromatischen, warmen Charakter. Vorherrschend sind die ätherischen Öle, hier im Besonderen Fenchon und Estragol, die expektorierend sind. Psychisch harmonisierend wirkt der hohe Anteil an trans-Anethol, das in hohen Dosen das Bewusstsein verändern kann. „Fenchel macht glücklich". Dieser Satz könnte sich in unserem Kräuterwissen verankern. Dank des hohen Gehaltes an fettem Öl plus Zucker sind die Samen nicht nur trocknend, sondern auch befeuchtend. Er passt sich wunderbar in Rezepturen zur Behandlung einer Yin-Leere an. Cumarine, v. a. Furanocumarine sorgen für Wärme und Bewegung.

Fenchel ist ein Qi- und Yang-Tonikum und bedient, wie alle Umbellifere alle drei Erwärmer O.E., M.E., U.E.. Zudem wirkt er auf die Mitte, Lunge, Leber, Niere und den Chong mai. Im Prinzip ein Allround-Karminativum mit aufhellendem Charakter.

► Wirkung in der TCM

O.E.:

- Erwärmt und öffnet die Lunge bei Kälte
- Transformiert Schleim
  - Kombination aus Fenchel + Thymian bei kaltem Schleim
  - Expektorisch, sekretolytisch, spasmolytisch
- Entkrampft die Lunge und öffnet die Brust
  - Bei Husten, Krampfhusten, Keuchhusten, Bronchialasthma
  - Hartnäckiger Bronchitis mit Verschleimung

M.E.:

- Mitte tonisierend, erwärmend
- Transformiert bei feuchter Milz, hilft bei der Fettverdauung
- Erwärmt, bewegt und leitet Schleim aus
- Spasmolytisch, schmerzlindernd, blähungswidrig
- Entspannt bei Krämpfen im VDT
  - Blähungskoliken bei Kindern, kleine Kinder haben oft eine Milz-Qi-Schwäche
  - Chronischer Obstipation
  - Gastritis, Übelkeit, Erbrechen
- Wurmmittel

U.E.:

- Le-Qi bewegend, spasmolytisch, entkrampfend durch die ätherischen Öle
- Unterstützt die Fettverdauung
- Psychoaktiv, macht den Menschen fröhlich
- Bewegt bei Le-Qi- Depression
- Bewegt den Chong mai (wird durch die Leber bewegt)

- Wirkt auf Menstruationsstörungen, Dysmenorrhoe, klumpigem und dunklem Blut
- Yang-tonisierend für die Niere
  - Erwärmend
  - Aphrodisierend, steigert die Libido
  - Erwärmt die Blase bei Nieren-Yang-Leere
  - Fördert die Harnausscheidung
  - Enuresis, Dysurie
- Chong mai
  - Bewegt den Chong mai
  - Erwärmt den Uterus,

> **Tipp**
> Auch nach gynäkologischen Untersuchung sollte die Wärme im U.E. wieder hergestellt werden

- Wärmt den Schoß in Bezug auf Fortpflanzung
- Reguliert die Menstruation

Kontraindikation besteht in der Schwangerschaft, da zu hitzig!

Nach der Schwangerschaft als milchbildender Tee häufig genutzt. Es sollte aber die Hitzigkeit beachtet werden, die leicht auch eine Mastitis begünstigen könnte. Eisenkraut als Stilltee ist deutlich harmonischer.

Vergleich von Fenchel mit

Kümmel	ähnlich, aber nicht so süß, etwas trockener, nicht psychoaktiv
Anis	ähnlich süß wie Fenchel, hilft ebenso bei Fettverdauung

Bei der Verordnung in einer Teemischung ist zu beachten, dass die ätherischen Öle nur durch Zerstoßen der Früchte gelöst werden.

Fruct. Foeniculi contus ist von jeder Apotheke lieferbar, hat aber den Nachteil, dass die ätherischen Öle sehr flüchtig sind. Optimal wäre das Zerstoßen erst kurz vor dem Überbrühen.

Schicken Sie Ihre Bestellung per Fax an die 09221/949-377

___ Expl. **Westliche Kräuter in der chinesischen Medizin 69,95 Euro**

1. Auflage 2019, Hardcover, 624 Seiten, ISBN 978-3-947566-67-9

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

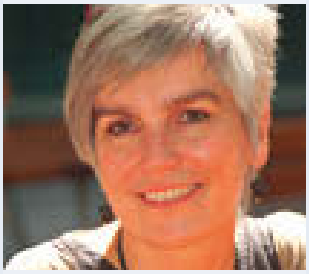
E-Mail

Datum / Unterschrift

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
vertrieb@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de

***Birgit Bader** lebt und arbeitet im Südschwarzwald. Eingebunden und verwurzelt in eine wunderschöne Landschaft macht das Arbeiten mit Kräutern noch mehr Freude. Seit 2002 Heilpraktikerin in eigener Praxis bei Bräunlingen. Schwerpunkt der Praxis ist die TCM.*



***Ute Henrich** ist seit 2003 als Heilpraktikerin in Rottweil tätig. Ihr Schwerpunkt liegt in der TCM und seit einigen Jahren hat sie sich mit Herzblut den Kräutern verschrieben. Als Dozentin hält sie Vorträge zu verschiedenen Themen, u. a. zu westlichen Kräutern in der TCM.*

Wirkung, Anwendung und Energetik von über 100 westlichen Kräutern

Dieses besondere Heilpflanzenbuch bietet eine Möglichkeit, die Kräuterheilkunde mit westlichen Pflanzen in die tägliche Arbeit des TCM-Therapeuten zu integrieren. Der strukturierte Aufbau stellt für den Beginner ein Lehrbuch und für den Praktizierenden ein Nachschlagewerk dar.

In diesem Basisleitfaden sind über 100 westliche Kräuter beschrieben, die das Qi, das Yang, das Yin und das Blut tonisieren. Sie bilden die Grundlage zur Behandlung von chinesischen Disharmoniemustern, die durch einen Mangel entstanden sind. Ausführliche Erklärungen über Wirkung, Anwendung und Energetik ermöglichen den intensiven Zugang zu den einzelnen Pflanzen. Das Wirkspektrum der Pflanzen bestimmt die Hierarchie in einer individuellen Verordnung. Die Rezepturen-Lehre ist in Fallbeispielen aus der täglichen Praxis der beiden Autorinnen verständlich dargestellt.

Dieses Buch richtet sich an Heilpraktiker, Ärzte und Therapeuten, die nach den Kriterien der traditionellen chinesischen Medizin Teerezepturen mit westlichen Kräutern individuell für den Patienten erstellen möchten. Der Therapeut entwickelt das Verständnis für selbstständiges Rezeptieren auf der Basis von Diagnose – Konzept – Therapie.

ML VERLAG

www.ml-buchverlag.de

9 783947 566679

Bader, B. / Henrich, U.

Westliche Kräuter in der chinesischen Medizin

Basisleitfaden

624 pages, relié
publication 2020

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr