

Florian Ploberger

Das Grosse Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Leseprobe

[Das Grosse Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin](#)

von [Florian Ploberger](#)

Herausgeber: BACOPA (Bugrim)



<http://www.narayana-verlag.de/b13016>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



I. EINTEILUNG DER KRÄUTER

In diesem Buch soll versucht werden, westliche Kräuter nach den Kriterien der Traditionellen Chinesischen Medizin zu beschreiben. In China hat sich in den letzten 2500 Jahren ein einfaches System der Kräuterbeschreibung entwickelt: Es werden fünf Arzneimittleigenschaften (yaoxing) unterschieden:

Primärqualitäten:

- Die fünf Geschmacksrichtungen (wuwei)
- Die vier Temperatursstrahlungen (siqi)
- Die Stufe der Toxizität (duxing)

Sekundärqualitäten:

- Die vier Wirkrichtungen (sheng jiang fu chen)
- Der Bezug zu den klassischen inneren Organen

Aus den Eigenschaften Geschmack, thermische Wirkung und Organzuordnung lassen sich die Wirkungen der Kräuter erklären.

1. Die fünf Geschmacksrichtungen (wuwei)

Die fünf Geschmacksrichtungen sind: sauer, bitter, süß, scharf und salzig. Im Huangdi neijing (ein klassisches Werk der Traditionellen Chinesischen Medizin, wörtlich übersetzt lautet der Titel: «Der Klassiker des Gelben Kaisers») wird ein weiterer Geschmack angeführt: der neutrale bzw. fade Geschmack. Er bezieht sich vorwiegend auf Pilze wie zum Beispiel Poria Cocos/Fuling, die leicht diuretisch wirken. Die Geschmacksrichtung beschreibt die Grundwirkung eines Krautes. Wichtig ist zu wissen, dass manchen Kräutern mehrere Geschmäcker zugeordnet werden.

Der *saure Geschmack* wirkt zusammenziehend und bewahrend. Saure Kräuter werden deshalb zum Festigen des Nieren-Qi oder zum Bewahren der Säfte bei Inkontinenz (Unfähigkeit, den Harn zu halten) verwendet.

Kontraindiziert ist der saure Geschmack bei Qi-Stagnation, Feuchtigkeit oder Magen-Feuer.

Der *bittere Geschmack* wirkt abführend, purgierend, austrocknend, beruhigend, entzündungshemmend, blutungshemmend (bei Blut-Hitze), absenkend, toxische Hitze ausleitend und durchblutungsfördernd. Bittere Kräuter werden bei eitrigen Entzündungen, Insomnia (Schlafprobleme), Hepatitis (Entzündung der Leber), Herpes zoster (Gürtelrose), Ekzemen (Entzündungen der Haut), Obstipation (Verstopfung), PMS (Prämenstruelles Syndrom: Schmerzen vor der Monatsblutung) und Dysmenorrhoe (Schmerzen zur Zeit der Monatsblutung) verwendet.

Tipp: Empfehlenswert ist es, bittere Kräuter am Vormittag einzunehmen. Diese Zeit entspricht dem Holzelement. Abends würden sie die Milz zu sehr verletzen, der Patient muss möglicherweise in der Nacht Wasser lassen.

Interessant ist, dass in unserer westlichen Kräutermedizintradition bittere Kräuter als Toniks verwendet wurden, während in China davon ausgegangen wird, dass die bitteren Kräuter entgiftend, entzündungshemmend und ableitend sind. Als Erklärung könnte dienen, dass die bitteren Kräuter in geringer Dosierung (1–3 Gramm) das Qi in Bewegung bringen, außerdem eliminieren sie Feuchtigkeit aus dem Körper, wodurch sich der Patient besser fühlt.

Kontraindiziert ist der bittere Geschmack bei Jinye-(Körpersäfte)Mangel, Blut-Mangel und Gewichtsverlust.

Der *süße Geschmack* wirkt befeuchtend, stärkend, entspannend, beruhigend, harmonisierend und kühlend im Yang-Ming (Magen und Dickdarm) und Qifen. Süße Kräuter werden bei Schwächezuständen, Säfte-Mangel (wie zum Beispiel trockener Haut und Husten), bei Spasmen (Krämpfe), Schmerzen und hohem Fieber verwendet.

Kontraindiziert ist der süße Geschmack bei Adipositas (Übergewicht), Schleim- und Feuchtigkeits-Erkrankungen.

Der *scharfe Geschmack* wirkt bewegend, erwärmend, die Oberfläche befreiend. Er wird verwendet bei Infekten, Myomen, Rheuma usw. Wichtig ist zu wissen, dass es nur wenige scharf-kühlende Kräuter wie zum Beispiel Pfefferminze oder Lindenblüten gibt.

Kontraindiziert ist der scharfe Geschmack bei Spasmen (Krämpfe), Qi-Mangel, Sehstörungen und Vertigo (Drehschwindel).

Der *salzige Geschmack* nährt das Yin, senkt das Yang ab und wirkt aufweichend. Salzige Kräuter werden verwendet bei Vertigo (Drehschwindel), Conjunctivitis (Bindehautentzündung), Tinnitus (Ohrensausen), Obstipation (Verstopfung), im Wechsel, Lymphknotenschwellungen, Knoten in der Schilddrüse, Hitzewallungen ... Für das Verständnis ist Folgendes wichtig: Manche behaupten, der salzige Geschmack wirke austrocknend; andere wiederum behaupten, er wirke befeuchtend. Beide haben Recht! Man muss sich nur die Wirkung von Glaubersalz vor Augen halten. Im Darm wirkt Glaubersalz befeuchtend und trocknet damit den restlichen Körper. Kontraindiziert ist der salzige Geschmack bei Hypertonie (hoher Blutdruck).

Der fade Geschmack wirkt beruhigend, entsleimend auf die Herzkanäle, harntreibend und regt die Wasserzirkulation an. Fade Kräuter werden verwendet bei Ödemen (Wasseransammlungen), Aszites (Flüssigkeitsansammlung im Bauchraum), Verwirrung und Depressionen.

DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN

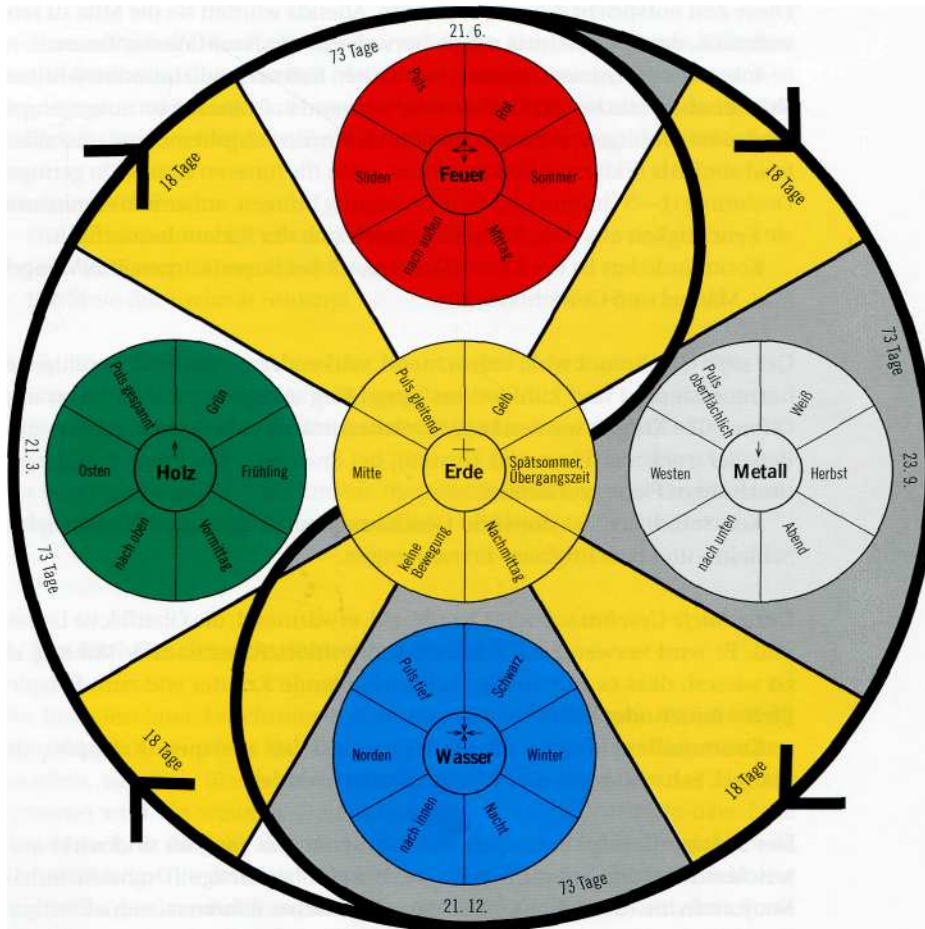


TABELLE DER FÜNF GESCHMÄCKER					
Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig	Fad
Zusammenziehend	Abführend	Befeuchtend	Bewegend	Nährt das Yin	Beruhigend
Bewahrend	Purgierend	Stärkend	Erwärmend	Senkt das Yang ab	Entschleimend
	Austrocknend	Entspannend	Die Oberfläche befreiend	Aufweichend	Harntreibend
	Toxische-Hitze ausleitend	Beruhigend			
	Entzündungshemmend	Harmonisierend			
	Blutungshemmend	Kühlend			
	Absenkend				

Jeder Geschmack kann sich auch negativ auf den Körper auswirken.

So steht im Huangdi neijing (Klassiker des Gelben Kaisers):

- Zu viel saurer Geschmack verletzt Leber und Sehnen.
- Zu viel bitterer Geschmack verletzt Herz und Blut.
- Zu viel süßer Geschmack verletzt Milz und Fleisch.
- Zu viel scharfer Geschmack verletzt Lunge und Haut.
- Zu viel salziger Geschmack verletzt Nieren und Knochen.

2. Die vier Temperatúrausstrahlungen (siqi)

Die Temperatúrauswirkung der Kräuter wird - wie auch die der Nahrungsmittel - einerseits nach dem subjektiven Empfinden, andererseits nach objektiven Kriterien wie Atemfrequenz, Pulsdiagnostik oder einer Hyperämie in gewissen Körperstellen beurteilt.

Ursprünglich wurden vier thermische Wirkungen unterschieden: heiß, warm, kühl und kalt. Dazu kam mit der Zeit noch der Begriff der thermisch neutralen Wirkung. Später wurden zusätzliche Zwischenstufen wie zum Beispiel leicht warm, sehr heiß usw. eingeführt. Vereinfacht gesagt gilt, dass man bei Hitzeerkrankungen kühlende oder kalte Kräuter verschreiben sollte, bei Kälteerkrankungen warme.

Bei Hitzeerkrankungen ist dem Patienten heiß, er verträgt Hitze nicht, schwitzt stark, der Harn ist konzentriert und übel riechend, die Zunge ist rot und der Puls schnell (1:6 oder mehr).

Bei Kälteerkrankungen friert der Patient, er liebt die Wärme, der Harn ist hell, der Stuhl weich, die Zunge blass, der Zungenbelag weiß und der Puls langsam (1:4 oder weniger).

Dies bedeutet jedoch nicht, dass es ein Fehler wäre, Kräuter verschiedener Temperaturwirkung miteinander zu kombinieren. Speziell bei komplizierten Krankheitsbildern ist es oft notwendig, Kräuter verschiedener Temperaturwirkungen zusammenzumischen. So kann ein Patient zum Beispiel oben Hitze und unten Kälte haben. Ein weiteres Beispiel wäre eine Hitzeerkrankung an der Oberfläche. Hier werden kühlende Kräuter in Kombination mit scharf-warmen Kräutern wie zum Beispiel Zimtweigen verwendet, die eine aufsteigende und zerstreue Wirkung haben und damit die Rezeptur an die Oberfläche des Körpers bringen.

Wie wirken die vier Temperatursstrahlungen?

Heiße Kräuter wie zum Beispiel Pfeffer, Ingwer und Zimt wirken erwärmend, schmerzstillend und helfen beim Ausbruch von Infektionserkrankungen.

Warme Kräuter wie zum Beispiel Kardamom und Mandarinenschalen tonisieren, wirken aromatisch (resorptionsfördernd) und karminativ (Qi-Stagnationen beseitigend).

Kühle Kräuter wie zum Beispiel Erdrach, Eukalyptus, Hopfen und Lungenkraut vertreiben Wind-Hitze, nähren das Yin und wirken beruhigend.

Kalte Kräuter wie zum Beispiel Enzianwurzel, Rhabarberwurzel, Löwenzahn oder Tausendgüldenkraut leiten die Hitze aus, wirken abführend, absenkend, entgiftend und entzündungshemmend.

Noch ein Wort zu den bitter-kalten Kräutern: Bei dieser Gruppe von Kräutern haben wir im Westen eine vielfältiges Angebot: Enzianwurzel, Rhabarberwurzel, Löwenzahn und Tausendgüldenkraut sind nur eine sehr kleine Auswahl davon. Bei Erkrankungen mit Feuchte-Hitze kann man wunderbar auf die chinesischen bitter-kalten Kräuter wie Coptitis rhizoma / Huanglian, Scutellaria radix / Huangqin usw. verzichten und sie durch westliche Kräuter ersetzen.

Außerdem kann man unsere Kräuter noch weiter aufteilen in Kräuter, die auf den Mittleren Erwärmen (ME) wirken:

- Gänsefingerkraut
- Tausendgüldenkraut
- Klettenwurzel
- Salbei
- Stiefmütterchen
- Schafgarbe
- Wermut
- Echter Ehrenpreis

... und in Kräuter, die auf den Unteren Erwärmen (UE) wirken:

- Birkenblätter und Rinde
- Mariendistel
- Löwenzahn
- Enzian
- Erdrauch
- Goldrute
- Löwenzahn
- Teufelskralle

3. Die Stufe der Toxizität (duxing)

Der Begriff der Toxizität ist in China ein völlig anderer als bei uns im Westen. Dieser aus der chinesischen Pharmakologie entnommene Begriff lässt sich nicht einfach in unser naturwissenschaftliches Denken übertragen. Die Chinesen verstehen es, durch verschiedene Arten der Präparierung aus giftigen Rohdrogen ein nebenwirkungsarmes Kraut zu machen. Eine bekannte Methode ist das Rösten mit Ingwersaft.

Tipp: Falls man einen Tee, der viele bittere Kräuter enthält, vom Magen her nicht gut verträgt, sollte man vorher eine Ingwerwurzel kauen!

Wie bei den chinesischen Kräutern gibt es auch bei uns giftige Kräuter, die nur von erfahrenen Therapeuten verwendet werden sollten. Auch in diesem Buch werden giftige Pflanzen wie Schöllkraut, Maiglöckchen usw. behandelt. Jeder muss entscheiden, wie viel er verantworten kann.



Florian Ploberger

Das Grosse Buch der Westlichen
Kräuter aus Sicht der Traditionellen
Chinesischen Medizin

580 Seiten, geb.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de