

Florian Ploberger
Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der
Traditionellen Chinesischen Medizin

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch sind nach bestem wissenschaftlichen Können des Autors gemacht. Weder der Verfasser noch der Verlag können für Angaben über Dosis und Wirkung Gewähr übernehmen. Es bleibt in der alleinigen Verantwortung des Lesers, diese Angaben einer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird ausdrücklich hingewiesen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA VERLAG
4521 Schiedlberg/Austria, Waidern 42
E-Mail: office@bacopa.at, verlag@bacopa.at
www.bacopa.at

Printed in the European Union

ISBN: 978-3-901618-91-8

6. korrigierte und überarbeitete Auflage, 2019

Florian Ploberger

Rezepturen aus
westlichen Kräutern
für Syndrome der
Traditionellen Chinesischen Medizin

BACOPA VERLAG



Danksagung

Ich bedanke mich bei ...

... Ina und Claude Diolosa. Sie waren es, die mir die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin zugänglich machten und mich dazu brachten, mich mit unseren Kräutern auseinanderzusetzen. Von ihnen habe ich mein Wissen und vieles mehr.

... Mag. Walter Fehlinger und seiner Familie. Es ist schön, mit Euch Ideen zu verwirklichen!

... Mag. Ingrid Fischer-Schreiber für ihre Lektorenarbeit und ihr Engagement.

... meinem Lehrer in Peking, Prof. Jia Chang, für das von ihm vermittelte Wissen.

... Mag. Edeltraud Pridun für ihre Unterstützung.

... Judith Schilcher für das Probelesen der Manuskripte.

... Mag. Gwendolyn Ploberger für das Korrekturlesen des Skriptums.

... den vielen kleinen und großen Hilfen von verschiedenen Seiten.

Einleitung.....	8
Die Leber.....	13
Leber-Yin-Mangel.....	15
Leber-Yang-Mangel.....	18
Leber-Blut-Mangel.....	21
Leber-Blut-Stagnation.....	25
Feuchte-Hitze in der Leber.....	28
Leber-Qi-Stagnation.....	36
Aufsteigendes Leber-Yang.....	41
Das Herz.....	45
Herz-Qi-Mangel.....	47
Herz-Yin-Mangel.....	49
Herz-Yang-Mangel.....	52
Herz-Feuer.....	55
Herz-Blut-Mangel.....	61
Herz-Blut-Stagnation.....	64
Die Milz.....	67
Milz-Qi-Mangel.....	69
Milz-Yang-Mangel.....	72
Die Milz kann das Blut nicht halten.....	77
Feuchte-Kälte in der Milz.....	80
Feuchte-Hitze in der Milz.....	84
Der Magen.....	89
Magen-Yin-Mangel.....	90
Magen-Feuer.....	92
Magen-Kälte.....	98
Rebellierendes Magen-Qi.....	101
Nahrungsmittel-Stagnation.....	103
Die Lunge.....	110
Lungen-Qi-Mangel.....	112
Lungen-Yin-Mangel.....	115
Feuchte-Kälte in der Lunge.....	121
Feuchte-Hitze in der Lunge.....	124

Der Dickdarm	128
Feuchte-Hitze im Dickdarm.....	129
Feuchte-Kälte im Dickdarm.....	133
Säfte-Mangel im Dickdarm	137
Die Nieren.....	139
Nieren-Qi-Mangel.....	141
Nieren-Yin-Mangel.....	145
Nieren-Yang-Mangel	150
Die Nieren nehmen das Qi nicht auf	155
Die Blase	159
Feuchte-Hitze in der Blase	161
Feuchte-Kälte in der Blase	168
Verschiedenes	
Bi-Syndrom	170
Qi-Stagnation und Blut-Stagnation	174
Blut-Hitze	178
Säfte-Mangel	181
Differenzierung nach dem Sechs-Schichten-System	184
Fallbeispiele	195
Westliche Krankheitsbilder und deren entsprechende chinesische Syndrome	214
Verwendete Kräuter	224
Index	234
Literaturverzeichnis	242
Heilkräuter-Bezugsquellen.....	248

Zu Beginn möchte ich die Gelegenheit nutzen und mich für die Rückmeldungen über das Buch „Westliche Kräuter aus Sicht der TCM“ bedanken. Sie haben mich erfreut und ermutigt, ein Buch über Rezepturen zu schreiben. Denjenigen, die sich mit ehrlicher, konstruktiver Kritik gemeldet haben, danke ich besonders!

Das Wissen über die Traditionelle Chinesische Medizin nimmt in Europa ständig zu. Seitens der Patienten wird die Nachfrage nach Akupunktur, Tuina, Qigong, Diätetik und Kräutertherapie aus China immer stärker. (So schreibe ich diese Zeilen auch gerade auf einem Laptop in einem Krankenhaus, in dem ich heute einen Nachtdienst absolviere.)

In dem vorliegenden Buch werden Rezepturen aus westlichen Kräutern nach den Kriterien der TCM vorgestellt. Es soll als Brückenschlag dienen: chinesisches Wissen, jedoch auf die bei uns im Westen wachsenden Pflanzen übertragen. Das Buch soll all jenen dienen, die mit westlichen Kräutern arbeiten und helfen wollen – egal, ob als Arzt, Therapeut, Heilpraktiker, Krankenschwester, Masseur oder im „Hausgebrauch“. Da eine traditionell chinesische Nomenklatur verwendet wird, ist zu einem besseren Verständnis und zu einer erfolgreichen Verschreibung der Rezepturen ein Basiswissen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) empfehlenswert.

Es werden Rezepturen behandelt, die aus mitteleuropäischen Pflanzen bestehen – mit der Ausnahme von Kräutern, die in fast jedem Haushalt zu finden sind wie Nelken, Zimt und Ingwer. Absichtlich sind die Rezepturen nach Funktionskreisen und Syndromen der TCM und nicht nach westlichen Krankheitsbildern gegliedert.

Dabei steht das Verständnis der chinesischen Medizin, vor allem die Differenzialdiagnose, im Vordergrund; es geht nicht darum, Fertigrezepturen für diese oder jene Krankheit anzubieten.

Dieses Buch stellt nicht den Anspruch, der Weisheit letzter Schluss zu sein, es ist vielmehr als Anregung gedacht. Sicherlich werden in Zukunft weitere Veröffentlichungen zu diesem Thema folgen. Viel ist bereits erforscht und erarbeitet, aber es ist noch genug zu erledigen, um unseren Patienten optimal helfen zu können.

Noch einmal möchte ich mich von ganzem Herzen bei Claude Diolosa bedanken.

Vorwort zur dritten Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser,

mir ist vor kurzer Zeit ein wunderbarer Spruch zugefallen, den ich nun mit Ihnen teilen möchte:

Willst Du ein Schiff bauen,
so rufe nicht die Menschen zusammen,
um die Pläne zu machen,
Arbeit zu verteilen,
Werkzeuge zu holen,
und Holz zu schlagen,
sondern lehre sie
die große Sehnsucht
nach dem großen endlosen Meer.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY
(der Verfasser des Kleinen Prinzen)

Wenn man diesen Spruch auf das Thema des vorliegenden Buches anwendet, so könnte man sinngemäß zusammenfassen: wer den Menschen durch die Anwendung westlicher Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin erfolgreich Hilfe zukommen lassen möchte, wird es schaffen, wenn seine Sehnsucht groß genug ist.

Wir haben die 3. Auflage des Buches zum Anlass genommen, den Text vollständig zu überarbeiten. An dieser Stelle sei zahlreichen Lesern für ihre konstruktive Kritik gedankt. Abschließend möchte ich Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buches wünschen,

mit besten Grüßen
Florian Ploberger

Im Sommer des Feuer-Schwein-Jahres (2007)

Zum Aufbau des Buches

Die Rezepturen sollen der Therapie von Syndromen der chinesischen Medizin dienen. So finden sich Rezepturen für einen Nieren-Yang-Mangel, für Feuchte-Kälte in der Lunge, eine Leber-Qi-Stagnation usw. Jedem dieser Syndrome ist eine ausführliche Beschreibung gewidmet. Beschrieben werden:

- Ursachen
- Symptome
- Zungen- und Pulsbefunde
- entsprechende westliche Krankheitsbilder
- bekannte chinesische Rezepturen

Im Anschluss finden Sie die eigentlichen Rezepturen. Jeder Rezeptur ist eine eigene Seite gewidmet. Hier werden die Kräuter samt Dosierung, die Wirkung der Rezeptur und deren Indikationen aufgelistet. Zungen- und Pulsbefund sind angeführt, wann immer sie relevant sind.

Eine Anmerkung zu der Dosierung der Kräuter: Die Zahlen nach jedem Kraut stellen Gramangaben des betreffenden Krautes pro Tag dar.

In manchen Fällen folgen noch einige Anmerkungen und Empfehlungen (Sie finden sie unter „Tipp“).

Abgerundet wird das Buch durch einige Fallbeispiele sowie einen umfassenden Index.

Da die Einteilung der Kräuter, deren Zubereitung, das Zusammenstellen einer Rezeptur, die Dosierung, die Dauer der Anwendung sowie die acht Therapieverfahren bereits im Buch über die Einzelkräuter abgehandelt wurden, möchte ich einfach auf dieses Buch verweisen (Florian Ploberger, „Westliche Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“).

Ich hoffe, dass dieses Buch für viele Menschen eine Bereicherung darstellt, den Ansprüchen der Leser gerecht wird und einen kleinen Teil zur Anwendung und Verbreitung der westlichen Kräuter beiträgt.

Möge vielen Menschen durch die Kräuter geholfen werden!

Florian Ploberger

Im Herbst des Metall-Drachen-Jahres (2000)

Die Leber (gan)

Die Funktionen der Leber in der TCM

- ▶ Die Leber ist für die Speicherung des Blutes zuständig. Dieses wird abgegeben, um Muskeln und Sehnen zu versorgen.
- ▶ Die Leber ist für die Beförderung und Ausscheidung zuständig. Unter anderem stehen die Darmperistaltik und das Zwerchfell unter dem Einfluss der Leber.
- ▶ Die Leber ist für die Zirkulation des Qi verantwortlich. Was die Leber gar nicht mag, ist Druck und Einengung, sie will ihr eigenes Potenzial ausleben können. Ist ihr dies nicht möglich, kommt es zu einer Leber-Qi-Stagnation mit folgenden Symptomen: Zyklusschmerzen, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Schmerzen in der Brust und unter dem Rippenbogen, Reizbarkeit. Bei einer Leber-Qi-Stagnation seufzt der Patient gerne, er neigt zu Kopfschmerzen im Schläfenbereich und zu Schmerzen unter dem Rippenbogen, er lässt sich nicht anfassen usw. Oft wirkt sich die Anspannung auch auf das Herz (Beklemmungsgefühl) und den Magen (Schmerzen im Bauchbereich, Völlegefühl und Meteorismus (Blähungen) – Holz attackiert Erde) aus.

Um die Symptome einer Leber-Qi-Stagnation gut verstehen zu können, ist es nützlich, den inneren Verlauf des Lebermeridians zu kennen. (Als Erklärung: Jedem Organ ist ein Meridian zugeordnet, auf den in der Akupunktur, im Shiatsu, in der Akupunktmassage, im Tuina eingewirkt wird. Jeder dieser Meridiane besitzt zusätzlich zu dem oberflächlichen Verlauf noch einen inneren.)

Beim Lebermeridian ist der innere Verlauf vereinfacht folgender: Seine Basis befindet sich im Bereich der Gebärmutter bzw. Prostata und geht durch Magen, Leber, Zwerchfell und am Herzen vorbei. Im Hals passiert er die Schilddrüse und zieht weiter in Richtung Augen, mit einer Abzweigung zur Zunge. Das Ende ist am Vertex.

Bei einer Leber-Qi-Stagnation treten im Bereich des inneren Verlaufs des Meridians nun folgende Symptome auf: Schmerzen im Bauchbereich, Völlegefühl und Blähungen, Beklemmungsgefühl (Herz),

Kurzatmigkeit, Beklemmung, Seufzen (Zwerchfell), Schluckstörungen, Kloß im Hals oder – wie es die Chinesen nennen – Pflaumenkerngefühl (Hals), Kopfschmerzen im Vertexbereich und Migräne (seitliche Kopfschmerzen).

- ▶ Die Augen sind der Öffner der Leber. Obwohl sich alle Meridiane in den Augen treffen, ist die Leber ihr Hauptversorger. In der Gesichtsdagnostik wird mit Hilfe der Augen das Shen des Menschen diagnostiziert. Shen ist jene Psychokomponente, die dem Herz zugeordnet wird. Je klarer die Skleren und je ruhiger die Augen, desto klarer das Shen. Bei trüben Augen ist auch das Shen getrübt.
- ▶ Die Sehnen und Muskeln werden von der Leber versorgt. Die Fingernägel sind „die Vollkommenheit der Sehnen“. Auch die Haare werden von der Leber versorgt. Daher äußert sich ein Leber-Blut-Mangel in weichen Fingernägeln, trockenen und brüchigen Haaren, in einer Anfälligkeit für Sehnenscheidenprobleme und in Krämpfen.
- ▶ Die Psychokomponente der Leber ist das Hun. Im Hun wird alles emotional und psychisch Erlebte gespeichert, und zwar ohne Unterscheidung und Filter. Hun gilt als Ursprung von Neurosen und Psychosen. Gemeinsam mit Po (siehe Lunge) bildet das Hun unser Unterbewusstsein. Durch gewisse Methoden wie Hypnose, Psychotherapie, aber auch in Träumen und im Rausch zeigt sich der Inhalt des Hun. Wut und Zorn sind die Emotionen, die den freien Fluss des Leber-Qi stören (vor allem, wenn sie unterdrückt werden).
- ▶ Der der Leber entsprechende Klimafaktor ist der Wind.
- ▶ Der Leber entsprechen die Farbe Grün und die Himmelsrichtung Osten.
- ▶ Die Leber-Zeit ist laut Organuhr von 1:00 bis 3:00. Damit steht die Leber in Opposition zum Dünndarm. Zur Gallenblase steht sie nach der Bruder-Schwester-Regel in Opposition. Im Sechs-Schichten-System ist sie mit dem Perikard gekoppelt. Diese Kombination trägt den Namen Jueyin.

Leber-Yin-Mangel (ganyinxu)

Die Ursachen

Bei einem Leber-Yin-Mangel kann es sich um eine konstitutionelle Schwäche des Nieren- und Leber-Yin handeln. Außerdem können auch Stress, Überarbeitung und psychische Belastungen, wenn sie lange Zeit ohne Pause bestehen, zu einem Leber-Yin-Mangel führen. Hier sind es die Emotionen Wut, Zorn und Aggression, die zu einer Leber-Qi-Stagnation führen, die ihrerseits Hitze im Körper erzeugt, die wiederum das Blut und Yin verletzt. Unterstützt wird dieser Prozess durch übermäßigen Alkoholkonsum.

Weiters können eine insuffiziente Blutproduktion auf Grund eines Milz-Qi-Mangels, eine Schwäche des Nieren-Jing und exzessive Blutverluste einen Leber-Yin-Mangel hervorrufen.

Die Symptome

Ein Leber-Yin-Mangel ist keine Kleinigkeit! Die Patienten leiden unter Hitzewallungen, Schlafstörungen und Nachtschweiß, aber auch unter Schwindel, einem hoch frequenten Tinnitus, Kopfschmerzen am Hinterkopf oder seitlich sowie Sehstörungen und Gesichtsfeldausfällen. Oft treten bei Menschen mit Leber-Yin-Mangel auch Parästhesien (Missempfindungen) der Extremitäten und Krämpfe auf. Sowohl die Augen als auch der Mund- und Rachenbereich sind trocken.

Zunge: rot, trocken ohne Belag

Puls: dünn (*xi*), schnell (*shuo*), oberflächlich (*fu*), möglicherweise saitenförmig (*xian*)

Hauptsymptome

- Vertigo (Schwindel)
- Parästhesien (Missempfindungen)
- Insomnia (Schlaflosigkeit)
- Cephalaea (Kopfschmerzen)





Entsprechende westliche Krankheitsbilder

- Vertigo (Schwindel)
- Tinnitus (Ohrensausen)
- Menopausale Beschwerden (Wechseljahrbeschwerden)
- Strabismus (Schielen)
- Myopie (Kurzsichtigkeit)
- Hypertonie (hoher Blutdruck)
- Anämie (Blut-Mangel)

Chinesische Rezepturen

Liuwei dihuang wan jiajian

Leber-Yin-Mangel (ganyinxu)

Inhaltsstoffe:

- Herba Stellaria media* / Vogelmiere 5 g
- Fructus Cardui mariae* / Mariendistel 9 g
- Herba et Radix Taraxaci* / Löwenzahn 2 g
- Herba Agrimoniae* / Odermennig 5 g

Wirkung

- Tonisiert das Leber-Yin
- Leitet Feuchte-Hitze aus der Leber aus

Indikationen

- Vertigo (Schwindel)
- Parästhesien (Missempfindungen)
- Insomnia (Schlaflosigkeit) mit Nachtschweiß
- Cephalaea (Kopfschmerzen)
- Tinnitus (Ohrensausen)
- Menopausale Beschwerden (Wechseljahrbeschwerden)
- Strabismus (Schielen)
- Hitzewallungen

Zunge: rot, trocken ohne Belag

Puls: dünn (*xi*), schnell (*shuo*), möglicherweise saitenförmig (*xian*)

Leber-Yang-Mangel (ganyangxu)

Die Ursachen

Oft ist es eine Kälte-Invasion von außen, die auf Grund eines allgemeinen Yang-Mangels des Körpers relativ leicht eindringen kann. Begünstigt wird der Yang-Mangel der Leber durch abkühlende Nahrungsmittel wie Joghurt, Gurken, Südfrüchte usw.

Die Symptome

Oft bestehen Schmerzen und ein Spannungsgefühl im Unterbauch. Die Schmerzen werden als „nach unten ziehend“ empfunden. Hoden und Skrotum können in Mitleidenschaft gezogen sein. Ein Kältegefühl in den Genitalien, das in die Leistengegend und die Oberschenkelinnenseite ausstrahlt und mit Störungen der Sexualität einhergeht, sind weitere Symptome. Wärme bringt eine Verbesserung. Menschen mit einem Yang-Mangel der Leber sind meistens eher blass und sehr sanft.

Zunge: blass, weißer Belag

Puls: tief (*chen*), langsam (*chi*), bei Schmerzen möglicherweise saitenförmig (*xian*)

Hauptsymptome

- Schmerzen und Spannungsgefühl im Unterbauch
- Kältegefühl in den Genitalien

Entsprechende westliche Krankheitsbilder

- Varikozele (Erweiterung der Venen im Hodensack)
- Hypotonie (niederer Blutdruck)
- Uteruszysten (Zysten der Gebärmutter)
- Prostatadynie (Schmerzen im Bereich der Vorsteherdrüse)
- Impotenz (erektiler Dysfunktion, Erektionsstörung)

Leber-Yang-Mangel (ganyangxu) 1

Inhaltsstoffe:

- Fructus Foeniculi* / Fenchelsamen 5 g
- Fructus Anisi* / Anissamen 5 g
- Herba Artemisia vulgaris* / Beifuß 5 g
- Radix Calami* / Kalmuswurzel 5 g
- Folium Juglandis* / Walnussblätter 5 g

Wirkung:

- Tonisiert das Leber-Yang
- Tonisiert das Nieren- und Milz-Yang

Indikationen:

- Schmerzen und Spannungsgefühl im Unterbauch
- Kältegefühl in den Genitalien
- Varikozele (Erweiterung der Venen im Hodensack)
- Impotenz (erektile Dysfunktion, Erektionsstörung), Libidomangel
- Uterus- und Ovarialzysten (Gebärmutter- und Eierstockzysten)
- Hypotonie (niederer Blutdruck)
- Appetitlosigkeit

Zunge: blass, weißer Belag

Puls: tief (*chen*), langsam (*chi*), möglicherweise (bei Schmerzen)
saitenförmig (*xian*)

Leber-Yang-Mangel (ganyangxu) 2

Inhaltsstoffe:

- Fructus Carvi* / Kümmelsamen 5 g
- Radix Petasites* / Pestwurz 5 g
- Radix Petroselinii* / Petersilienwurzel 5 g
- Fructus Anisi* / Anissamen 5 g
- Herba Artemisia vulgaris* / Beifuß 5 g
- Herba Allii ursini* / Bärlauch 5 g
- Folium Juglandis* / Walnussblätter 5 g

Wirkung

- Tonisiert das Leber-Yang
- Tonisiert das Nieren- und Milz-Yang

Indikationen

- Schmerzen und Spannungsgefühl im Unterbauch
- Kältegefühl in den Genitalien
- Varikozele (Erweiterung der Venen im Hodensack)
- Impotenz (erektiler Dysfunktion, Erektionsstörung), Libidomangel
- Uterus- und Ovarialzysten (Gebärmutter- und Eierstockzysten)
- Appetitlosigkeit
- Ängstlichkeit
- Hypotonie (niederer Blutdruck)

Zunge: blass, weißer Belag

Puls: tief (*chen*), langsam (*chi*), bei Schmerzen saitenförmig (*xian*)