

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort 1. Auflage	V
Geleitwort 1. Auflage	VI
<b>1 Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Vorbemerkung</b>	<b>1</b>
1.1.1 Okzident und Orient treffen sich	1
1.1.2 Was nennen wir „westliche“ Kräuter?	1
1.1.3 Warum die westlichen Kräuter in das Theorie- und Praxis-System der Chinesischen Medizin einfügen?	2
<b>1.2 Geschichte</b>	<b>3</b>
1.2.1 Pflanzenheilkunde in Okzident und Orient	3
1.2.2 Im Abendland von der Humoral- zur Zellulärpathologie	4
<b>1.3 Wie die westlichen Kräuter in die TCM kamen</b>	<b>6</b>
1.3.1 Einige Bemerkungen zu den Geschmächen	7
<b>1.4 Praktische Pflanzenheilkunde/Zur Benutzung dieses Buches</b>	<b>8</b>
1.4.1 Aufbau der Materia medica	8
1.4.2 Vom Einzelkraut zur Rezeptur	8
1.4.3 Darreichungsformen (Galenik)	9
1.4.4 Zubereitungsarten	9
1.4.5 Zubereitung und Wirkung	11
1.4.6 Dosierungen	11
1.4.7 Rezeptur in der Praxis	12
1.4.8 Einsatzgebiete der Heilkräutertherapie	12
1.4.9 Nebenwirkungen	13
1.4.10 Wirkstoffe	14
<b>1.5 Fakten</b>	<b>15</b>
1.5.1 Wirtschaftliche Aspekte	15
1.5.2 Rechtliche Situation	15
1.5.3 Politische Situation	17
<b>2 Kräuter zur Behandlung äußerer Erkrankungen</b>	<b>18</b>
<b>2.1 Grundsätzliches</b>	<b>18</b>
2.1.1 Pathologie	18
2.1.2 Therapieprinzip	18
2.1.3 Inhaltsstoffe	18
<b>2.2 Wärmende Kräuter, die Wind-Kälte zerstreuen</b>	<b>19</b>
2.2.1 Zingiber officinale viride	20
2.2.2 Cinnamomum cassia	21
2.2.3 Weitere Kräuter, die Wind-Kälte zerstreuen	21
<b>2.3 Kühlende Kräuter, die Wind-Hitze zerstreuen</b>	<b>21</b>
2.3.1 Sambucus nigra	22
2.3.2 Tilia cordata	23
2.3.3 Salvia officinalis	24
2.3.4 Euphrasia officinalis	25
2.3.5 Weitere Kräuter, die Wind-Hitze zerstreuen	25

2.4	<b>Rezepturen</b> . . . . .	26
2.4.1	Frühstadium einer Erkältung (Wind-Kälte oder -Hitze in der Oberfläche) . . . . .	26
2.4.2	Akuter Infekt bei starker Infektanfälligkeit (Akute Wind-Kälte in der Oberfläche/Disharmonie von Ying Qi und Wei Qi) . . . . .	27
<b>3</b>	<b>Kräuter, die innere Hitze klären</b> . . . . .	29
<b>3.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	29
3.1.1	Therapieprinzip . . . . .	29
3.1.2	Inhaltsstoffe . . . . .	30
<b>3.2</b>	<b>Kräuter, die Hitze bei fiebrigen Erkrankungen klären</b> . . . . .	30
3.2.1	Baptisia tinctoria . . . . .	31
3.2.2	Echinacea purpurea/angustifolia . . . . .	32
3.2.3	Asclepias tuberosa . . . . .	33
3.2.4	Weitere Kräuter, die Hitze bei fiebrigen Erkrankungen klären . . . . .	33
<b>3.3</b>	<b>Kräuter, die Hitze klären und entgiften</b> . . . . .	33
3.3.1	Grundsätzliches . . . . .	33
3.3.2	Arctium lappa . . . . .	34
3.3.3	Phytolacca americana . . . . .	35
3.3.4	Scrophularia nodosa . . . . .	36
3.3.5	Thuja occidentalis . . . . .	37
3.3.6	Smilax officinalis . . . . .	38
3.3.7	Viola tricolor . . . . .	39
3.3.8	Weitere Kräuter, die Hitze klären und entgiften . . . . .	39
<b>3.4</b>	<b>Kräuter, die Hitze in Organen klären</b> . . . . .	40
<b>3.5</b>	<b>Kräuter, die Leere-Hitze klären</b> . . . . .	40
3.5.1	Humulus lupulus . . . . .	41
3.5.2	Lycopus virginicus . . . . .	42
3.5.3	Weitere Leere-Hitze klärende Kräuter . . . . .	42
<b>3.6</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	43
3.6.1	Bronchitis, Fieber, grippaler Infekt (Akute Wind-Hitze und Lungen-Schleim-Hitze) . . . . .	43
3.6.2	Akute Halsentzündung/fiebrige Tonsillitis (Wind-Hitze, Entwicklung toxischer Hitze) . . . . .	44
3.6.3	Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Hitzewallungen (Disharmonie zwischen Nieren und Herz mit Leere-Hitze) . . . . .	45
<b>3.7</b>	<b>Kräuter, die Feuchte-Hitze klären</b> . . . . .	46
3.7.1	Berberis vulgaris . . . . .	47
3.7.2	Berberis aquifolium . . . . .	48
3.7.3	Hydrastis canadensis . . . . .	49
3.7.4	Arctostaphylos uva ursi . . . . .	50
3.7.5	Iris versicolor . . . . .	51
3.7.6	Rumex crispus/acetosa . . . . .	52
3.7.7	Taraxacum officinale . . . . .	53
3.7.8	Fumaria officinalis . . . . .	54
3.7.9	Cichorium intybus . . . . .	55
3.7.10	Weitere Feuchte-Hitze klärende Kräuter . . . . .	55

3.8	<b>Rezepturen</b> . . . . .	56
3.8.1	Nahrungsunverträglichkeiten mit abdominellem Völlegefühl, Wechsel von Durchfall und Verstopfung, Übelkeit (Feuchte-Hitze in Leber und Gallenblase) . . . . .	56
<b>4</b>	<b>Nach unten ableitende und den Stuhlgang regulierende Kräuter</b> . . . . .	57
4.1	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	57
4.1.1	Abführen als therapeutisches Verfahren . . . . .	57
4.1.2	Volkskrankheit chronische Obstipation . . . . .	57
4.2	<b>Abführende und den Stuhlgang stimulierende Kräuter (Purgativa)</b> . . . . .	58
4.2.1	Senna . . . . .	59
4.2.2	Rhamnus frangula . . . . .	60
4.2.3	Rheum palmatum . . . . .	61
4.2.4	Natrium sulfuricum . . . . .	62
4.3	<b>Laxierende (lösende) und den Darm befeuchtende Kräuter</b> . . . . .	62
4.3.1	Grundsätzliches . . . . .	62
4.3.2	Cannabis . . . . .	63
4.3.3	Psyllium . . . . .	64
4.3.4	Linum . . . . .	65
4.3.5	Weitere Kräuter, die nach unten ableiten . . . . .	66
4.4	<b>Rezepturen</b> . . . . .	67
4.4.1	Akute Obstipation (Leber-Qi-Stagnation) . . . . .	67
4.4.2	Chronische Obstipation (Leere-Hitze) . . . . .	68
4.4.3	Chronische habituelle Obstipation . . . . .	68
<b>5</b>	<b>Wind-Feuchtigkeit ableitende Kräuter</b> . . . . .	69
5.1	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	69
5.1.1	Pathologie . . . . .	69
5.1.2	Therapieprinzip . . . . .	70
5.1.3	Inhaltsstoffe . . . . .	71
5.2	<b>Wind-Feuchtigkeit und Kälte ableitende Kräuter</b> . . . . .	74
5.2.1	Grundsätzliches . . . . .	74
5.2.2	Urtica urens . . . . .	75
5.2.3	Solanum dulcamara . . . . .	76
5.2.4	Weitere Kräuter, die Wind-Feuchtigkeit und Kälte ableiten . . . . .	76
5.3	<b>Wind-Feuchtigkeit und Hitze ableitende Kräuter</b> . . . . .	77
5.3.1	Salix alba/nigra . . . . .	77
5.3.2	Betula pendula . . . . .	78
5.3.3	Harpagophytum procumbens . . . . .	78
5.3.4	Spirea/Filipendula ulmaria . . . . .	79
5.3.5	Populus tremula (nigra, alba) . . . . .	80
5.3.6	Guajacum officinale . . . . .	81
5.3.7	Weitere Kräuter, die Wind-Feuchtigkeit und Hitze ableiten . . . . .	81
5.4	<b>Rezepturen</b> . . . . .	82
5.4.1	Gelenkschmerzen mit Schwellungs-, Schwere-, Taubheitsgefühl (Bi-Syndrom mit Wind, Feuchtigkeit und Kälte) . . . . .	82

5.4.2	Akute Verschlimmerung chronisch-entzündlicher Gelenkschmerzen (chronisches Gelenk-Bi-Syndrom, akuter Schub) . . . . .	83
<b>6</b>	<b>Feuchtigkeit umwandelnde und trocknende Kräuter</b> . . . . .	85
<b>6.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	85
6.1.1	Energetische Eigenschaften . . . . .	86
6.1.2	Inhaltsstoffe . . . . .	86
<b>6.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	87
6.2.1	Acorus calamus . . . . .	87
6.2.2	Elettaria cardamomum . . . . .	88
6.2.3	Citrus aurantium amara . . . . .	89
6.2.4	Levisticum officinale . . . . .	90
6.2.5	Weitere Kräuter, die Feuchtigkeit umwandeln und trocknen . . . . .	90
<b>6.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	91
6.3.1	Dumpfe Kopfschmerzen und Konzentrationsmangel (Trübe Feuchtigkeit in Lunge und Milz blockiert den Kopf) . . . . .	91
<b>7</b>	<b>Den Harnfluss fördernde und Feuchtigkeit ausleitende Kräuter</b> . . . . .	93
<b>7.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	93
7.1.1	Physiologie und Pathophysiologie . . . . .	93
7.1.2	Diuretika vs. Aquaretika . . . . .	93
7.1.3	Strategien zur Behandlung von Ödemen . . . . .	95
7.1.4	Wirkeigenschaften der pflanzlichen Diuretika (Aquaretika) . . . . .	97
7.1.5	Energetik der Kräuter . . . . .	97
7.1.6	Inhaltsstoffe . . . . .	97
<b>7.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	98
7.2.1	Solidago virgaurea . . . . .	98
7.2.2	Agropyron repens . . . . .	99
7.2.3	Galium aparine . . . . .	100
7.2.4	Zea mays . . . . .	101
7.2.5	Parietaria officinalis . . . . .	102
7.2.6	Urtica dioica . . . . .	102
7.2.7	Orthosiphon stamineus . . . . .	103
7.2.8	Phaseolus nanus . . . . .	103
7.2.9	Petroselinum crispum . . . . .	104
7.2.10	Apium graveolens . . . . .	105
7.2.11	Scilla maritima . . . . .	106
7.2.12	Weitere Kräuter, die den Harnfluss fördern und Feuchtigkeit ausleiten . . . . .	106
<b>7.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	107
7.3.1	Zystitis (Feuchte-Hitze in der Blase) . . . . .	107
7.3.2	Prostatahypertrophie (Feuchtigkeit und Kälte im Unteren Erwärmer) . . . . .	108
<b>8</b>	<b>Das Innere wärmende Kräuter</b> . . . . .	109
<b>8.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	109
8.1.1	Pathologie . . . . .	109
8.1.2	Therapieprinzip . . . . .	109

8.1.3	Energetische Eigenschaften . . . . .	109
8.1.4	Inhaltsstoffe . . . . .	110
<b>8.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	<b>111</b>
8.2.1	Capsicum annuum . . . . .	111
8.2.2	Zingiber officinale (getrocknet) . . . . .	112
8.2.3	Cinnamomum verum (Ceylon-Zimt) . . . . .	113
8.2.4	Armoracia rusticana (Cochlearia armoracia) . . . . .	114
8.2.5	Alpinia officinalis . . . . .	115
8.2.6	Juniperus . . . . .	116
8.2.7	Myrica . . . . .	118
8.2.8	Piper nigrum . . . . .	119
8.2.9	Zanthoxylum . . . . .	120
8.2.10	Weitere Kräuter, die das Innere erwärmen . . . . .	120
<b>8.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	<b>121</b>
8.3.1	Chronischer Durchfall mit Erschöpfung (Milz- und Magen-Leere-Kälte) . . . . .	121
8.3.2	Chronische Verschleimung und Gelenkschmerzen mit Kälteempfinden (Nieren-Yang-Mangel und Kälte-Feuchtigkeit) . . . . .	122
<b>9</b>	<b>Qi regulierende Kräuter</b> . . . . .	<b>124</b>
<b>9.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	<b>124</b>
<b>9.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	<b>126</b>
9.2.1	Chelidonium majalis . . . . .	126
9.2.2	Silybum marianum (Carduus marianus) . . . . .	128
9.2.3	Vitex agnus castus . . . . .	129
9.2.4	Carum carvi . . . . .	130
9.2.5	Mentha piperita . . . . .	131
9.2.6	Mentha pulegium . . . . .	132
9.2.7	Verbena officinalis . . . . .	133
9.2.8	Matricaria recutita (Matricaria chamomilla) . . . . .	134
9.2.9	Calendula officinalis . . . . .	136
9.2.10	Cynara scolymus . . . . .	137
9.2.11	Rosmarinus officinalis . . . . .	138
9.2.12	Adonis vernalis . . . . .	139
9.2.13	Petasites officinalis . . . . .	140
9.2.14	Peumus boldus . . . . .	141
9.2.15	Cnicus benedictus . . . . .	142
9.2.16	Viburnum opulus . . . . .	143
9.2.17	Caulophyllum thalictroides . . . . .	144
9.2.18	Cheiranthus cheiri . . . . .	145
9.2.19	Weitere ausgewählte Kräuter, die Qi bewegen . . . . .	145
<b>9.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	<b>146</b>
9.3.1	Menstruationsstörungen (Leber-Qi-Stagnation) . . . . .	146
9.3.2	Depressionen (Leber-Qi-Stagnation) . . . . .	147
9.3.3	Spannungsgefühle in den Hypochondrien (Leber-Qi-Stagnation) . . . . .	148
9.3.4	Blähungen (Leber greift die Milz an) . . . . .	149
9.3.5	Sodbrennen, Aufstoßen (rebellierendes Magen-Qi) . . . . .	150

<b>10</b>	<b>Verdauungsvorgang und Assimilierungsfunktion unterstützende Kräuter</b> . . . . .	151
<b>10.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	151
10.1.1	Physiologie des Verdauungsprozesses . . . . .	151
10.1.2	West-östliche Übereinstimmungen und Unterschiede . . . . .	151
10.1.3	Das Verdauungs-Feuer . . . . .	152
10.1.4	Inhaltsstoffe . . . . .	152
<b>10.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	154
10.2.1	<i>Gentiana lutea</i> . . . . .	154
10.2.2	<i>Artemisia absinthium</i> . . . . .	155
10.2.3	<i>Centaurium</i> . . . . .	156
10.2.4	<i>Artemisia vulgaris</i> . . . . .	157
10.2.5	<i>Coriandrum sativum</i> . . . . .	158
10.2.6	<i>Ferula asafoetida</i> . . . . .	159
10.2.7	<i>Citrus reticulata</i> . . . . .	160
10.2.8	<i>Marsdenia condurango</i> . . . . .	161
10.2.9	<i>Menyanthes trifoliata</i> . . . . .	162
10.2.10	Weitere Kräuter, die die Verdauungsfunktion unterstützen . . . . .	162
<b>10.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	163
10.3.1	Träge Verdauung mit Übelkeit, Müdigkeit und Schleim (Milz-Qi-Leere mit Feuchtigkeitsretention) . . . . .	163
10.3.2	Traditionelle Rezeptur: Blähungen und Völlegefühl (Unausgewogenheit von Leber und Milz) . . . . .	164
<b>11</b>	<b>Kräuter zur Beseitigung von Parasiten</b> . . . . .	165
<b>11.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	165
<b>11.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	166
11.2.1	<i>Allium sativum</i> . . . . .	166
11.2.2	<i>Artemisia abrotanum</i> . . . . .	167
11.2.3	Weitere Kräuter mit antiparasitären Eigenschaften . . . . .	167
<b>11.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	168
11.3.1	Oxyuren, mäßiger Befall . . . . .	168
11.3.2	Hakenwürmer, mäßiger Befall . . . . .	168
11.3.3	Wurmbefall . . . . .	168
11.3.4	Rezidivierender Befall mit Oxyuren . . . . .	168
<b>11.4</b>	<b>Rezepturen aus der Volksmedizin</b> . . . . .	169
<b>12</b>	<b>Kräuter, die Blutungen stillen</b> . . . . .	170
<b>12.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	170
12.1.1	Pathologie . . . . .	170
<b>12.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	172
12.2.1	<i>Capsella bursa pastoris</i> . . . . .	172
12.2.2	<i>Hamamelis virginica/virginiana</i> . . . . .	173
12.2.3	<i>Geum urbanum</i> . . . . .	174
12.2.4	<i>Quercus</i> . . . . .	175
12.2.5	<i>Polygonum bistorta</i> . . . . .	176
12.2.6	<i>Sanguisorba officinalis</i> . . . . .	177

12.2.7	Geranium maculatum . . . . .	178
12.2.8	Rubia spp. . . . .	178
12.2.9	Weitere Kräuter mit hämostyptischen Eigenschaften . . . . .	178
<b>12.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	<b>179</b>
12.3.1	Blutende Hämorrhoiden (Leber-Blut-Stase) . . . . .	179
12.3.2	Darmblutungen (Qi-Mangel-Blutungen) . . . . .	180
<b>13</b>	<b>Blut bewegende Arzneimittel</b> . . . . .	<b>181</b>
<b>13.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	<b>181</b>
<b>13.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	<b>183</b>
13.2.1	Aesculus hippocastanum . . . . .	183
13.2.2	Melilotus officinalis . . . . .	184
13.2.3	Ruta graveolens . . . . .	185
13.2.4	Leonurus cardiaca . . . . .	186
13.2.5	Arnica montana . . . . .	187
13.2.6	Asperula odorata . . . . .	188
13.2.7	Ginkgo biloba . . . . .	189
13.2.8	Ruscus aculeatus . . . . .	190
13.2.9	Salvia miltorrhiza . . . . .	191
13.2.10	Crocus sativus . . . . .	192
13.2.11	Curcuma longa (domestica, xanthorrhiza; Javanische Gelbwurz) . . . . .	193
13.2.12	Curcuma zedoaria . . . . .	194
13.2.13	Curcuma (aromatica/kwangsiensis) . . . . .	194
13.2.14	Boswellia serrata (Olibanum) . . . . .	195
13.2.15	Commiphora molmol/-myrrha . . . . .	196
13.2.16	Hirudo medicinalis . . . . .	197
13.2.17	Wichtige Blut bewegende Kräuter in anderen Gruppen . . . . .	197
<b>13.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	<b>198</b>
13.3.1	Dysmenorrhöe (Blut-Stase) . . . . .	198
13.3.2	Varikosis (Blut-Stase und Feuchtigkeit) . . . . .	199
13.3.3	Trauma (Blut-Stase) . . . . .	200
13.3.4	Angina pectoris (Blut-Stase) . . . . .	201
<b>14</b>	<b>Kräuter, die Schleim vertreiben und/oder Husten lindern</b> . . . . .	<b>202</b>
<b>14.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	<b>202</b>
14.1.1	Pathophysiologie . . . . .	202
14.1.2	Eigenschaften von Schleim . . . . .	202
14.1.3	Ursachen von Schleim . . . . .	203
14.1.4	Manifestationen von Schleim nach ihrem Ort . . . . .	203
14.1.5	Schleim und andere Pathogene . . . . .	204
14.1.6	Therapieprinzip . . . . .	205
14.1.7	Inhaltsstoffe und Geschmack . . . . .	206
<b>14.2</b>	<b>Wärmende Kräuter, die Kälte-Schleim und Schleim-Feuchtigkeit vertreiben</b> . . . . .	<b>207</b>
14.2.1	Angelica archangelica . . . . .	208
14.2.2	Thymus vulgaris . . . . .	209
14.2.3	Foeniculum vulgare . . . . .	210

14.2.4	Origanum majoranum (Majorana hortensis) . . . . .	211
14.2.5	Pimpinella anisum . . . . .	212
14.2.6	Weitere Kräuter gegen kalten Schleim . . . . .	212
<b>14.3</b>	<b>Kühlende Kräuter, die Hitze-Schleim vertreiben</b> . . . . .	<b>212</b>
14.3.1	Verbascum . . . . .	213
14.3.2	Hedera helix . . . . .	214
14.3.3	Plantago lanceolata/major . . . . .	215
14.3.4	Primula veris/officinalis . . . . .	216
14.3.5	Marrubium vulgare . . . . .	217
14.3.6	Eucalyptus globulus . . . . .	218
14.3.7	Glechoma hederacea . . . . .	219
14.3.8	Weitere Kräuter gegen heißen Schleim . . . . .	219
<b>14.4</b>	<b>Kräuter, die Husten und Asthma lindern</b> . . . . .	<b>219</b>
14.4.1	(Tussilago) Farfara . . . . .	220
14.4.2	Hyssopus officinalis . . . . .	221
14.4.3	Ammi visnaga . . . . .	222
14.4.4	Sanguinaria canadensis . . . . .	223
14.4.5	Lobelia inflata . . . . .	224
14.4.6	Ephedra sinica . . . . .	225
14.4.7	Weitere Kräuter, die Husten lindern . . . . .	225
<b>14.5</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	<b>226</b>
14.5.1	Akuter Atemwegskatarrh (Kälte-Schleim nach Eindringen von Wind-Kälte) . . . . .	226
14.5.2	Akute Bronchitis, Sinusitis (Hitze-Schleim der Lunge) . . . . .	227
14.5.3	Krampfartiger Husten (Lungen-Qi kann sich nicht absenken) . . . . .	228
14.5.4	Struma (Schleimknoten, Qi-Schleim) . . . . .	229
14.5.5	Lipome (Schleimknoten) . . . . .	230
<b>15</b>	<b>Sedierende, den Geist (Shen) beruhigende Kräuter</b> . . . . .	<b>231</b>
<b>15.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	<b>231</b>
15.1.1	Psyche und Soma in der Chinesischen Medizin . . . . .	231
15.1.2	Psyche und Soma in der Humoralpathologie . . . . .	232
15.1.3	Shen-Störungen in der Syndrom-Differenzierung . . . . .	233
<b>15.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	<b>236</b>
15.2.1	Eschscholzia californica . . . . .	236
15.2.2	Hypericum perforatum . . . . .	237
15.2.3	Veronica officinalis . . . . .	238
15.2.4	Valeriana officinalis . . . . .	239
15.2.5	Melissa officinalis . . . . .	240
15.2.6	Viola odorata . . . . .	241
15.2.7	Anemone pulsatilla . . . . .	242
15.2.8	Weitere sedierende Kräuter . . . . .	242
<b>15.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	<b>243</b>
15.3.1	Ängstliche Lethargie (Herz- und Gallenblasen-Qi-Mangel) . . . . .	243
15.3.2	Depressionen und Verwirrtheit (Schleim-Kälte benebelt den Geist/Schleim staut das Herz-Yang) . . . . .	244



15.3.3	Ruhelos, getrieben mit psychotischen Tendenzen, Herzklopfen (Herz-Feuer, etwas Schleim-Hitze im Herz) . . . . .	245
15.3.4	Bipolare Störung (Herz-Blut-Mangel) . . . . .	246
<b>16</b>	<b>Inneren Wind auslöschende und Leber-Yang absenkende Kräuter</b> . . . . .	247
<b>16.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	247
<b>16.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	249
16.2.1	Stachys officinalis (Betonica) . . . . .	249
16.2.2	Passiflora incarnata . . . . .	250
16.2.3	Anacyclus pyrethrum . . . . .	251
16.2.4	Tanacetum parthenium (Chrysanthemum parthenium) . . . . .	252
16.2.5	Lavandula officinalis . . . . .	253
16.2.6	Tribulus terrestris . . . . .	254
16.2.7	Helleborus niger . . . . .	255
16.2.8	Piscidia erythrina . . . . .	256
16.2.9	Weitere Kräuter mit Bezug zu Leber-Yang oder Wind . . . . .	256
<b>16.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	257
16.3.1	Migräne (Aufsteigendes Leber-Yang) . . . . .	257
16.3.2	Basis-Rezeptur Krampfanfälle (Leber-Wind erhebt sich im Innern) . . . . .	258
16.3.3	Tourette-Syndrom (Leber-Wind und Schleim) . . . . .	259
16.3.4	Schwindelanfälle (Aufsteigendes Leber-Yang) . . . . .	260
<b>17</b>	<b>Aromatische Kräuter, die die Sinnesöffnungen freimachen</b> . . . . .	261
<b>17.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	261
<b>17.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	262
17.2.1	Camphora . . . . .	262
17.2.2	Weitere Arzneien, die die Sinnesöffnungen freimachen . . . . .	262
<b>17.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	263
17.3.1	Rheuma, Juckreiz . . . . .	263
17.3.2	Blockierte Herzporen, Feuchtigkeitsbefunde . . . . .	263
<b>18</b>	<b>Tonika</b> . . . . .	264
<b>18.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	264
18.1.1	Inhaltsstoffe und Energetik . . . . .	264
<b>18.2</b>	<b>Qi-Tonika</b> . . . . .	266
18.2.1	Grundsätzliches . . . . .	266
18.2.2	Inula helenium . . . . .	267
18.2.3	Panax ginseng . . . . .	268
18.2.4	Eleutherococcus senticosus . . . . .	269
18.2.5	Glycyrrhiza glabra . . . . .	270
18.2.6	Convallaria majalis . . . . .	271
18.2.7	Crataegus oxyacantha . . . . .	272
18.2.8	Cytisus scoparius (Sarthamnus scoparius) . . . . .	273
18.2.9	Weitere ausgewählte Kräuter, die Qi tonisieren . . . . .	273
<b>18.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	274
18.3.1	Erschöpfung (Qi- und Blut-Mangel, unregelmäßiges Herz-Qi) . . . . .	274

18.3.2	Körperliche und mentale Erschöpfung und Depression (Qi-Schwäche der Mitte, von Lunge und Herz) . . . . .	275
<b>18.4</b>	<b>Yang-Tonika</b> . . . . .	276
18.4.1	Grundsätzliches . . . . .	276
18.4.2	Satureja hortensis . . . . .	278
18.4.3	Apium graveolens . . . . .	279
18.4.4	Turnera diffusa . . . . .	280
18.4.5	Sabal serrulata . . . . .	281
18.4.6	Yohimbe . . . . .	282
18.4.7	Weitere Kräuter, die Yang tonisieren . . . . .	282
<b>18.5</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	283
18.5.1	Erschöpfungssyndrom mit Kälte und Depression (Nieren-Yang-Leere) . . . . .	283
<b>18.6</b>	<b>Blut nährende Kräuter</b> . . . . .	284
18.6.1	Grundsätzliches . . . . .	284
18.6.2	Angelica sinensis . . . . .	286
18.6.3	Berberis vulgaris . . . . .	287
18.6.4	Jujubae . . . . .	288
18.6.5	Melasse . . . . .	288
18.6.6	Rosa canina . . . . .	289
18.6.7	Vaccinium myrtillus . . . . .	290
18.6.8	Urtica urens . . . . .	291
18.6.9	Weitere Kräuter, die Blut nähren . . . . .	291
<b>18.7</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	292
18.7.1	Müdigkeit und Sehschwäche (Milz- und Leber-Blut-Leere) . . . . .	292
18.7.2	Ein- und Durchschlafstörungen in der Menopause (Leber- und Herz-Blut-Leere) . . . . .	293
<b>18.8</b>	<b>Das Yin nährende und befeuchtende Kräuter</b> . . . . .	293
18.8.1	Pathophysiologie des Yin-Mangels . . . . .	293
18.8.2	Yin nährende Eigenschaften der Kräuter . . . . .	295
18.8.3	Schwindsucht als Form des Yin-Mangels . . . . .	295
18.8.4	Kombinationen mit weiteren Kräuter-Gruppen . . . . .	295
18.8.5	Equisetum arvense . . . . .	296
18.8.6	Stellaria media . . . . .	297
18.8.7	Symphytum officinale . . . . .	298
18.8.8	Cetraria islandica/Lichen islandicus . . . . .	299
18.8.9	Althaea officinalis . . . . .	300
18.8.10	Triticum aestivum . . . . .	301
18.8.11	Granum floris pollinis . . . . .	302
18.8.12	Asparagus officinalis . . . . .	303
18.8.13	Cimicifuga racemosa . . . . .	304
18.8.14	Avena sativa . . . . .	305
18.8.15	Trifolium pratense . . . . .	305
18.8.16	Ophiopogon japonicus . . . . .	306
18.8.17	Galeopsis ochroleuca . . . . .	307
18.8.18	Panax quinquefolium . . . . .	308
18.8.19	Weitere Yin nährende Kräuter . . . . .	308

<b>18.9</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	309
18.9.1	Chronischer schwacher Husten mit spärlichem Auswurf (Lungen-Yin-Leere und Leere-Hitze) . . . . .	309
18.9.2	Nachtschweiß und Schlafstörungen (Nieren-Yin-Mangel und Leere-Hitze) . . . . .	310
18.9.3	Mundschleimhautentzündung und Neurasthenie (Nieren-Yin-Mangel, aufsteigende Leere-Hitze) . . . . .	311
18.9.4	Schwächezustände, Energiemangel, Erschöpfung (Nieren-Essenz-Schwäche) . . . . .	312
<b>19</b>	<b>Kräuter, die halten und stabilisieren/adstringieren</b> . . . . .	313
<b>19.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	313
19.1.1	Pathologie . . . . .	313
19.1.2	Therapieprinzip . . . . .	313
19.1.3	Inhaltsstoffe . . . . .	314
<b>19.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	315
19.2.1	Achillea millefolium . . . . .	315
19.2.2	Alchemilla vulgaris . . . . .	316
19.2.3	Agrimonia eupatoria . . . . .	317
19.2.4	Lamium album . . . . .	318
19.2.5	Potentilla anserina . . . . .	319
19.2.6	Schisandra chinensis . . . . .	320
19.2.7	Vaccinium myrtillus . . . . .	321
19.2.8	Potentilla tormentilla . . . . .	321
19.2.9	Rubus idaeus/fruticosus . . . . .	322
19.2.10	Weitere Kräuter, die halten und stabilisieren . . . . .	322
<b>19.3</b>	<b>Rezepturen</b> . . . . .	323
19.3.1	Übermäßiges spontanes Schwitzen (Lungen-Qi- und Herz-Qi-Leere) . . . . .	323
19.3.2	Chronischer morgendlicher Durchfall (Leere von Nieren- und Milz-Yang) . . . . .	324
19.3.3	Darmblutungen (Qi-Mangel-Blutungen) . . . . .	324
19.3.4	Chronischer vaginaler Ausfluss (Milz-Yang-Leere) . . . . .	325

## **Anhang** . . . . . 327

<b>20</b>	<b>Die Autoren</b> . . . . .	328
<b>21</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	329
<b>22</b>	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	335
<b>23</b>	<b>Disharmoniemuster</b> . . . . .	339
<b>24</b>	<b>Symptomenregister</b> . . . . .	342
<b>25</b>	<b>Pflanzenverzeichnis (dt.)</b> . . . . .	347
<b>26</b>	<b>Pflanzenverzeichnis (lat.)</b> . . . . .	349