

# Magel / Prinz / van Luijk 180 westliche Kräuter in der Chinesischen Medizin

Leseprobe

[180 westliche Kräuter in der Chinesischen Medizin](#)

von [Magel / Prinz / van Luijk](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b11599>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## 6 Feuchtigkeit umwandelnde und trocknende Kräuter

### 6.1

#### Grundsätzliches

Feuchtigkeit (Shi 濕) ist ein sehr häufig vorkommender pathogener Faktor. Hervorgerufen wird Feuchtigkeit vor allem durch eine Qi-Schwäche der Milz (innere Feuchtigkeit) oder durch die Umwandlung von außen eingedrungener Feuchtigkeit (Aufenthalt in feuchter Umgebung, Durchnässung) in innere Feuchtigkeit. Gestört wird damit der Wassermetabolismus, an dem Milz, Lunge, Niere, Blase und 3-Erwärmer beteiligt sind. In jedem Fall sind die Milz-Funktionen der Umwandlung und des Transportes (Yùn Huà 运化) beeinträchtigt, was zu Ansammlung, Stagnation und Trübheit der Flüssigkeiten führt.

Geschädigt wird die Milz besonders durch nicht zuträgliche Essgewohnheiten, zu viele Süßigkeiten, Zuckerwaren, Rohkost, kühlende Getränke, Alkoholabusus, lange anhaltende Sorgen – alles Faktoren, die das Qi der Milz verstopfen und zur Bildung von trüber Feuchtigkeit führen (MAG 2010: 788f.)

Feuchtigkeit ist ein Yin-Pathogen, ist schwer und träge, hat einen absinkenden (herunterziehenden), verlangsamenden Einfluss und ruft Stagnation hervor.

#### Symptome und Befunde

- Völlegefühl in Epigastrium und Abdomen
- Abgeschlagenheit, Erschöpfung
- Schweregefühl in Extremitäten und Kopf
- dumpfe Schmerzen in Gelenken und Kopf
- Zähigkeit des Gedankenflusses („Matt-scheibe“)
- Übelkeit, Aufstoßen
- Nebenhöhlenprobleme
- trübe Körperabsonderungen
- Geschmacks- oder Appetitverlust
- breiiger oder klebriger Stuhl oder Diarrhöe
- Schwellungen besonders in den unteren Gelenken, Ödeme
- klebriger Schleim im Mund, fader Mundgeschmack

- **Puls:** schlüpfrig
- **Zungenkörper:** Belag feucht-schmierig

Feuchtigkeit bringt oft einen zähen und chronischen Krankheitsverlauf mit sich und ist in der Folge auch mit verantwortlich für viele Erkrankungen der Haut, des Verdauungstraktes, der Harnwege, des Menstruationszyklus sowie für Erschöpfung.

Die Kräuter dieser Arzneigruppe sind vorwiegend warm, aromatisch, scharf, bitter, trocknend und mild süß.

Sie helfen, Feuchtigkeit zu beseitigen und den Energiefluss wiederherzustellen. Sie zeigen meist eine Wirkung auf Milz, Lunge und Dickdarm. Da Feuchtigkeit zu Stagnation führt, ist es sinnvoll, Feuchtigkeit umwandelnde Kräuter mit Qi bewegendem Kräutern aus ► Kap. 9.2 zu kombinieren.

Auch wenn die Feuchtigkeit ätiologisch mit Milz-Nieren-Yang-Mangel einhergeht, so stellt die Feuchtigkeit doch eine Fülle dar. Dann muss gleichzeitig Feuchtigkeit beseitigt und Yang Qi gestärkt werden. Hier stehen warme Kräuter im Vordergrund. Sie helfen, das Klare aufsteigen zu lassen und das trübe Yin nach unten abzuführen.

„Wenn das Nieren-Yang leer ist und sein Qi das Wasser nicht mehr transformieren kann, wird das Wasser pathogen, indem es überläuft und Ödeme verursacht oder stagniert und Nässe entstehen lässt. Es entstehen Symptome wie Miktionsstörungen, Ödeme und Taubheit im unteren Abdomen. Wenn das Milz-Yang leer ist, können ähnliche Probleme entstehen.“ (BEN 1996: 214) Solche Probleme sind:

- Retention pathogener Körpersäfte mit Nieren-Yang-Mangel
- Yin-Ödeme (Shui 水), die durch Milz- und Nieren-Yang-Mangel entstehen
- feuchtes „Bein-Qi“ (Schwellung der Beine durch Feuchte-Kälte, die den Qi- und Blutfluss in den Leitbahnen unterbricht)

Die Therapie besteht darin,

- das Yang zu wärmen,
- die Miktion zu fördern,
- den Qi-Fluss zu fördern,
- so Feuchtigkeit zu transformieren und abfließen zu lassen.

Bei Anzeichen von Feuchte-Hitze werden die Kräuter kombiniert mit Kräutern aus ► **Kap. 7.2**, die sich teilweise in ihrer Wirkung mit den hier vorgestellten überlappen können.

### 6.1.1 Energetische Eigenschaften

Allgemein haben aromatische Kräuter die Fähigkeit, trübe Feuchtigkeit zu trocknen, Qi-Blockaden zu lösen und die Milz wiederzubeleben.

„Als aromatisch (Xiang 香) wird in China manchmal der Geschmack, manchmal die Funktion bezeichnet. Das Aromatische hilft der Milz beim Transport. Aroma ist mit starkem Duft verbunden. Aromatische Öle aktivieren die Zirkulation, bewegen Leber-Qi [...]. Aromatisches nährt nicht, hat mehr Qi 氣 als Wèi 味. Aromatische Kräuter wecken die Milz und befreien Herz-Shen, beseitigen Nässe und Schleim, lösen auch durch Schleim hervorgerufene Stagnation (Fang Xiang Hua Yao 芳香化藥). Dafür geeignete aromatische Kräuter sind vom Temperaturverhalten warm bis neutral.“ (MAS 187)

Der bittere Geschmack trocknet Feuchtigkeit und ist – in Verbindung mit einem warmen Temperaturverhalten – für die Behandlung von Verdauungsschwäche und Appetitverlust geeignet. Alle Kräuter der Gruppe lassen sich zu den „Amara aromatica“, den so in der europäischen Heilkräuter-Tradition bezeichneten Bittermitteln mit ätherischen Ölen, zählen.

Der scharfe Geschmack, den diese Kräuter ebenfalls aufweisen, bewegt und dynamisiert. Yin-Pathogene wie Feuchtigkeit und Schleim müssen bewegt werden, um erfolgreich behandelt zu werden. Kräuter mit scharfem Geschmack zerstreuen Feuchtigkeitsansammlungen und helfen, sie umzuwandeln. „Scharf-bitter-warme Arzneien trocknen unmittelbar Feuchtigkeit und eignen sich besonders für Wasser- oder Feuchtigkeits-Ansammlungen im mittleren 3-Erwärmer.“ (YAN 98)

### 6.1.2 Inhaltsstoffe

Hier sind in erster Linie die ätherischen Öle zu nennen, die alle Kräuter dieser Gruppe enthalten und für den aromatischen Geschmack verantwortlich sind. Sie wirken hyperämisierend und durchgängig machend, bewegend, entstauend und trocknend. Darüber hinaus wirken sie je nach Heilpflanze auch harntreibend oder steigern die Gallensekretion.

Alle Kräuter weisen Bitterstoffe in unterschiedlicher Zusammensetzung auf, einige auch Stärke und Zucker, was im Licht der Chinesischen Medizin auf eine trocknende wie auch tonisierende Wirkung hinweist.

## 6.2

## Kräuter

6.2.1 *Acorus calamus*

Siehe ► Abb. 6.1 und ► Tab. 6.1.

► **Tab. 6.1** Monografie *Acorus calamus*.

Name (lat.)	Name (dt.)	Temperatur	Geschmack	Organbezug	Tagesdosis
<i>Acorus calamus</i> , rhiz.	Kalmus, Wurzel	warm	aromatisch/würzig, scharf, bitter, leicht süß	Mi, Ma, He, (Le, Lu)	mittlere Tagesdosis: 1–5 g Infus, Dekokt Droge; 1–8 ml Tinktur
<b>Wirkbeschreibung</b>			<b>Indikationen</b>		
Milz (und Magen) stärkend, wärmend, so Transport und Umwandlung (Yùn Huà) unterstützend, das klare Yang emporhebend			Appetit- und Verdauungsschwäche verbessernd: Hypoacidität, Gastritis Dyspepsie, weiche Stühle; Anämie Verdauungsschwäche bei Milch und Käse allgemeine und chronische Schwäche im Alter skrophulöse und rachitische Kinder Organsenkungen		
Feuchtigkeit ableitend, (kalten) Schleim zerteilend (Milz, Magen, Lunge, Kopf)			weiche Stühle, träge Verdauung „verstopfte Leber und Milz“, dumpfer Kopf Schleim der Bronchien, Nase, Nebenhöhlen Lipome, Lymphknotenschwellung		
Herz-Schleim transformierend, Geist (Shen) beruhigend, trübe Energien ausleitend			Konzentrationschwäche, Gedächtnisschwäche, Geisträgheit, Dumpfheit, Verdrießlichkeit orthostatischer Schwindel		
lokale Anwendung: Qi und Blut bewegend, Wunden entgiftend			schwammiges Zahnfleisch (> Pulver) Zahnschmerzen, Heiserkeit Zahnungsschmerzen bei Kleinkindern Hautgeschwüre, alte Knochenulzera, Abszesse, Stiche, Bisse (> Auflage)		
Jing stärkend			allgemeine und chronische Schwäche (Asthenie junger Frauen) Knochenerkrankungen		

ROS (2009) 5f., MAG (1994), BÜH 156, KRA (2000) 62, KRA (2008 b), WILL 238ff., JÄN 265f., PAH 177, Positivmonografie Kommission E



► **Abb. 6.1** *Acorus calamus*.

### **K** Kontraindikationen

Schwangerschaft, Stillzeit

**!** **Beachte:** Überdosis kann Durchfall, Erbrechen, Entzündungen innerer Organe auslösen

Europäische Arzneibücher legen Grenzwerte für den Gehalt von  $\beta$ -Asaron in der Droge bzw. in Lebensmitteln wegen eines Verdachts auf kanzerogene Wirkung fest. Bisher konnten beim Menschen keine von Kalamus ausgehenden kanzerogenen Effekte beobachtet werden. Im Gegensatz zur indischen enthält die europäische und nordamerikanische Droge nur 15%  $\beta$ -Asaron im ätherischen Öl und gilt daher als nicht bedenklich. Von einem Dauergebrauch sollte jedoch abgeraten werden.

## 6.2.2 *Elettaria cardamomum*

Siehe ► Tab. 6.2.

► **Tab. 6.2** Monografie *Elettaria cardamomum*.

Name (lat.)	Name (dt.)	Temperatur	Geschmack	Organbezug	Tagesdosis
<i>Elettaria cardamomum</i> fruct.	Kardamom	warm	aromatisch-würzig, etwas scharf, leicht süß und bitter	Ma, Mi, Därme	1–6 g Infus; Tinktur: 1–6 ml
<b>Wirkbeschreibung</b>			<b>Indikationen</b>		
Qi der Mitte wärmend, bewegend und tonisierend, Umwandlung und Ausleitung von Feuchtigkeit fördernd			Übelkeit, Erbrechen, saurer Reflux, Sodbrennen, epigastrische Schmerzen/Distension Gastritis/Gastroenteritis, Dyspepsie, <i>Helicobacter pylori</i> Diarrhöe mit Verdauungsschwäche und Kälte		
Magen- und Darm-Qi bewegend und wärmend			Nahrungsmittelstagnation Blähungen, Völlegefühl, Schmerzen		
das klare Yang emporhebend			Schwindel, Konzentrationsmangel, geistige Trägheit		

PAH 389, LPH 183, JÄN 274, HOL 252, Positivmonografien Kommission E, WHO

### 6.2.3 Citrus aurantium amara

Siehe ► Abb. 6.2 und ► Tab. 6.3.

► **Tab. 6.3** Monografie Citrus aurantium.

Name (lat.)	Name (dt.)	Temperatur	Geschmack	Organbezug	Tagesdosis
Citrus aurantium amara, pericarp.	Pomeranze, Schale	warm	scharf, aromatisch, bitter	Mi, Ma, Le, Lu, Därme	1–6 g getr. Droge, Infus 1,5–3 ml Tinktur
<b>Wirkbeschreibung</b>			<b>Indikationen</b>		
Qi des Mittleren 3-Erwärmers (Mi, Ma, Le) regulierend und bewegend Umwandlungs- und Transportfunktion der Milz weckend			Magenschmerz, Abdominalschmerz, abdominelle Spasmen, Dyspepsie Übelkeit, Erbrechen, Rülpsen, Schluckauf Ansammlungen, Analprolaps Gleichgültigkeit		
Nahrungsretention auflösend Verdauung „schwerer“ Kräuter und Speisen fördernd			Nahrungsretention Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche Blähung, Flatulenz, dyspeptische Beschwerden Anorexie, Magersucht Verstopfung		
Feuchtigkeit trocknend Schleim-Kälte auflösend			Tumor, wässriger Schleim Husten mit Schleim, Völlegefühl im Thorax		

JÄN 419, SCW 187, BÜH 157, ROS (2009) 68, PAH 406, Positivmonografie Kommission E



► **Abb. 6.2** Citrus aurantium.

#### **N** Nebenwirkungen

bei hellhäutigen Personen Fotosensibilisierung möglich

## 6.2.4 *Levisticum officinale*

Siehe ▶ Tab. 6.4.

▶ **Tab. 6.4** Monografie *Levisticum officinale*.

Name (lat.)	Name (dt.)	Temperatur	Geschmack	Organbezug	Tagesdosis
<i>Levisticum officinale</i> , rad.	Liebstöckel, Wurzel	warm	süß, scharf-aromatisch, etwas bitter	Mi, Ma, Le, Därme, Ni, Bl, Uterus	1–6 g getr. Droge, Infus 1–4 ml Tinktur
<b>Wirkbeschreibung</b>			<b>Indikationen</b>		
Ansammlung von Feuchtigkeit-Kälte auflösend und ausleitend			Wasseransammlung (spez. von Taille abwärts), Miktionsstörungen chronische Harnwegsinfekte, Harnverhalten, spärliche Miktion, häufiger Harndrang, Bettnässen, Albuminurie, Eiweiss im Urin, Zystitis weißer Ausfluss, Leukorrhöe		
Qi regulierend, bewegend und stärkend			Dysmenorrhöe; PMS, verlangsamte Geburt, ret. Plazenta, Nachgeburt austreibend Melancholie, Hysterie, Müdigkeit, Abgeschlagenheit Erschöpfung, sexuelle Schwäche, Impotenz, Frigidität		
Feuchtigkeit und Schleim transformierend und Inneres wärmend			abdominelle und epigastrische Schmerzen und Spannungsgefühl, Verdauungsstörungen, Flatulenz, breiige Stühle, Appetitmangel, Dyspepsie, Übelkeit; Koliken Verschleimungen der Atmungs- und Verdauungsorgane		
Wind-Kälte eliminierend			Erkältung, Bronchitis, Atemwegskatarrh		
Wundheilung fördernd lokale Anwendung			Hauterkrankungen wie Furunkel, Akne, Wunden		

HIL 2, 20; SCW 223, MON 262, BÜH 255, HVI 310, JÄN 328, KOE (1990)

### **N** Nebenwirkungen

kann bei allergisch reagierenden Menschen Schwindelgefühle auslösen (selten)

### **K** Kontraindikationen

- Schwangerschaft
- Nierenerkrankungen: Reizwirkung auf die Nieren

## 6.2.5 Weitere Kräuter, die Feuchtigkeit umwandeln und trocknen

- *Juniperus*, fruct. (▶ Kap. 8.2.6)
- *Petroselinum crispum*, rad. (▶ Kap. 7.2.9)
- *Apium grav. sem.* (▶ Kap. 18.4.3)
- *Apium grav. rad.* (▶ Kap. 7.2.10)

## 6.3

## Rezepturen

6.3.1 Dumpfe Kopfschmerzen und Konzentrationsmangel  
(Trübe Feuchtigkeit in Lunge und Milz blockiert den Kopf)

Siehe ▶ Tab. 6.5.

▶ Tab. 6.5 Rezeptur Dumpfe Kopfschmerzen und Konzentrationsmangel.

Kräuter	Menge	Temperatur	Geschmack	Wirkung in der Rezeptur
Acorus calamus, rhiz.	25 g	warm	aromatisch/würzig, scharf, bitter, leicht süß	Mitte tonisierend, wärmend, klares Yang emporhebend, Feuchtigkeit ableitend
Levisticum off., rad.	15 g	warm	süß, bitter, scharf-aromatisch	Feuchtigkeit-Kälte auflösend und ausleitend, Qi regulierend, bewegend und tonisierend, Inneres wärmend
Angelica arch., rad.	15 g	warm	aromatisch, bitter, scharf	Milz-, Magen-Qi stärkend und wärmend, kalten Schleim der Lunge ableitend, Darm-Qi regulierend
Elettaria cardamomum, fruct.	10 g	warm	aromatisch-würzig, etwas scharf, leicht süß und bitter	Qi der Mitte wärmend, bewegend und tonisierend, Umwandlung und Ausleitung von Feuchtigkeit fördernd, klares Yang emporhebend, Magen- und Darm-Qi bewegend
Gentiana lut., rad.	10 g	kühl (-neutral)	bitter	Qi in Magen und Därmen bewegend, Mitte tonisierend, Leber-Qi bewegend
Citrus aurant., pericarp.	10 g	warm	scharf, aromatisch, bitter	Feuchtigkeit und Schleim auflösend und trocknend, Qi bewegend
Zea mais, stip.	5 g	neutral	süß	Feuchtigkeit zerstreudend und ausleitend, Nässe-Hitze eliminierend
Zingiber, rhiz.	2 Scheiben pro Infus	heiß	scharf, aromatisch	Qi tonisierend und bewegend, Schleim umwandelnd, Milz und Magen wärmend

## Zubereitung

- Menge der Rezeptur für eine Woche berechnet.
- Tagesdosis (12 g der Mischung) mit  $\frac{3}{4}$  l Wasser kochend heiß überbrühen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Danach abseihen und in einer Thermoskanne warm halten. In drei Portionen etwa  $\frac{1}{2}$  Std. vor den drei Hauptmahlzeiten trinken. Eine Woche lang.
- alternativ: Tinktur 3 × 2,5 ml täglich, jeweils  $\frac{1}{2}$  Std. vor den drei Hauptmahlzeiten.

## Symptome und Befunde

- dumpfe Kopfschmerzen
- Benommenheit und Schweregefühl, morgens stärker
- Engegefühl im Thorax
- abdominelles Unwohlsein
- Appetitmangel oder wechselnder Appetit
- Übelkeit
- Konzentrationsmangel
- Schleim in Rachen und Nebenhöhlen
- breiiger Stuhl
- leichte Ödeme



- **Puls:** schlüpfrig (Huá), saitenförmig (Xián), schwach (Ruò; bes. rechte mittlere Position)
- **Zungenkörper:** Belag weiß, klebrig-ölig, Zungenkörper verdickt

**Syndrom** Schleim-Feuchtigkeit in Milz und Lunge mit Ansammlung von Feuchtigkeit-Schleim

### Therapieprinzip

- Feuchtigkeit trocknen und abfließen lassen.
- Schleim transformieren.
- Trübes nach unten ableiten, Klares emporheben.
- Qi regulieren, Lungen-Qi stärken.
- Mitte harmonisieren und Milz-Qi stärken.



Magel / Prinz / van Luijk

[180 westliche Kräuter in der Chinesischen Medizin](#)

Behandlungsstrategien und Rezepturen

376 Seiten, geb.  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)