

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	VII
Geleitwort	VIII
1 Einleitung	1
1.1 Vorbemerkung	1
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
1.2 Geschichte	3
1.2.1 Pflanzenheilkunde in Okzident und Orient	3
1.2.2 Im Abendland von der Humoral- zur Zellularpathologie	4
1.3 Wie die westlichen Kräuter in die TCM kamen	6
1.3.1 Einige Bemerkungen zu den Geschmäcken	7
1.4 Praktische Pflanzenheilkunde/Zur Benutzung dieses Buches	8
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
1.5 Fakten	15
1.5.1 Wirtschaftliche Aspekte	15
1.5.2 Rechtliche Situation	15
1.5.3 Politische Situation	17
2 Kräuter zur Behandlung äußerer Erkrankungen	18
2.1 Grundsätzliches	18
2.1.1 Pathologie	18
2.1.2 Therapieprinzip	18
2.1.3 Inhaltsstoffe	18
2.2 Wärmende Kräuter, die Wind-Kälte zerstreuen	19
2.2.1 Zingiber officinale viride	20
2.2.2 Cinnamomum cassia	21
2.2.3 Weitere Kräuter, die Wind-Kälte zerstreuen	21
2.3 Kühlende Kräuter, die Wind-Hitze zerstreuen	21
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	Rezepturen	26
2.4.1	Frühstadium einer Erkältung (Wind-Kälte oder -Hitze in der Oberfläche)	26
2.4.2	Akuter Infekt bei starker Infektaufälligkeit (Akute Wind-Kälte in der Oberfläche/Disharmonie von Ying Qi und Wei Qi)	27
3	Kräuter, die innere Hitze klären	29
3.1	Grundsätzliches	29
3.1.1	Therapieprinzip	29
3.1.2	Inhaltsstoffe	30
3.2	Kräuter, die Hitze bei fiebrigen Erkrankungen klären	30
3.2.1	<i>Baptisia tinctoria</i>	31
3.2.2	<i>Echinacea purpurea/angustifolia</i>	32
3.2.3	<i>Asclepias tuberosa</i>	33
3.2.4	Weitere Kräuter, die Hitze bei fiebrigen Erkrankungen klären	33
3.3	Kräuter, die Hitze klären und entgiften	33
3.3.1	Grundsätzliches	33
3.3.2	<i>Arctium lappa</i>	34
3.3.3	<i>Phytolacca americana</i>	35
3.3.4	<i>Scrophularia nodosa</i>	36
3.3.5	<i>Thuja occidentalis</i>	37
3.3.6	<i>Smilax officinalis</i>	38
3.3.7	<i>Viola tricolor</i>	39
3.3.8	Weitere Kräuter, die Hitze klären und entgiften	39
3.4	Kräuter, die Hitze in Organen klären	40
3.5	Kräuter, die Leere-Hitze klären	40
3.5.1	<i>Humulus lupus</i>	41
3.5.2	<i>Lycopus virginicus</i>	42
3.5.3	Weitere Leere-Hitze klärende Kräuter	42
3.6	Rezepturen	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
3.7	Kräuter, die Feuchte-Hitze klären	46
3.7.1	<i>Berberis vulgaris</i>	47
3.7.2	<i>Berberis aquifolium</i>	48
3.7.3	<i>Hydrastis canadensis</i>	49
3.7.4	<i>Arctostaphylos uva ursi</i>	50
3.7.5	<i>Iris versicolor</i>	51
3.7.6	<i>Rumex crispus/acetosa</i>	52
3.7.7	<i>Taraxacum officinale</i>	53
3.7.8	<i>Fumaria officinalis</i>	54
3.7.9	<i>Cichorium intybus</i>	55
3.7.10	Weitere Feuchte-Hitze klärende Kräuter	55

3.8	Rezepturen	56
3.8.1	Nahrungsunverträglichkeiten mit abdominallem Völlegefühl, Wechsel von Durchfall und Verstopfung, Übelkeit (Feuchte-Hitze in Leber und Gallenblase)	56
4	Nach unten ableitende und den Stuhlgang regulierende Kräuter	57
4.1	Grundsätzliches	57
4.1.1	Abführen als therapeutisches Verfahren	57
4.1.2	Volkskrankheit chronische Obstipation	57
4.2	Abführende und den Stuhlgang stimulierende Kräuter (Purgativa)	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	Laxierende (lösende) und den Darm befeuchtende Kräuter	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	Rezepturen	67
4.4.1	Akute Obstipation (Leber-Qi-Stagnation)	67
4.4.2	Chronische Obstipation (Leere-Hitze mit Fülle)	68
4.4.3	Chronische habituelle Obstipation	68
5	Wind-Feuchtigkeit ableitende Kräuter	69
5.1	Grundsätzliches	69
5.1.1	Pathologie	69
5.1.2	Therapieprinzip	70
5.1.3	Inhaltsstoffe	71
5.2	Wind-Feuchtigkeit und Kälte ableitende Kräuter	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	Wind-Feuchtigkeit und Hitze ableitende Kräuter	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	Rezepturen	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
6	Feuchtigkeit umwandelnde und trocknende Kräuter	85
6.1	Grundsätzliches	85
6.1.1	Energetische Eigenschaften	86
6.1.2	Inhaltsstoffe	86
6.2	Kräuter	87
6.2.1	<i>Acorus calamus</i>	87
6.2.2	<i>Elettaria cardamomum</i>	88
6.2.3	<i>Citrus aurantium amara</i>	89
6.2.4	<i>Levisticum officinale</i>	90
6.2.5	Weitere Kräuter, die Feuchtigkeit umwandeln und trocknen	90
6.3	Rezepturen	91
6.3.1	Dumpfe Kopfschmerzen und Konzentrationsmangel (Trübe Feuchtigkeit in Lunge und Milz blockiert den Kopf)	91
7	Den Harnfluss fördernde und Feuchtigkeit ausleitende Kräuter	93
7.1	Grundsätzliches	93
7.1.1	Physiologie und Pathophysiologie	93
7.1.2	Aquaretika vs. Diuretika	93
7.1.3	Strategien zur Ausleitung von Feuchtigkeit über den Harn	95
7.1.4	Wirkeigenschaften der Kräuter	96
7.1.5	Energetik der Kräuter	96
7.1.6	Inhaltsstoffe	97
7.2	Kräuter	98
7.2.1	<i>Solidago virgaurea</i>	98
7.2.2	<i>Agropyron repens</i>	99
7.2.3	<i>Galium aparine</i>	100
7.2.4	<i>Zea mays</i>	101
7.2.5	<i>Parietaria officinalis</i>	102
7.2.6	<i>Urtica dioica</i>	102
7.2.7	<i>Orthosiphon stamineus</i>	103
7.2.8	<i>Phaseolus nanus</i>	103
7.2.9	<i>Petroselinum crispum</i>	104
7.2.10	<i>Apium graveolens</i>	105
7.2.11	<i>Scilla maritima</i>	106
7.2.12	Weitere Kräuter, die den Harnfluss fördern und Feuchtigkeit ausleiten	106
7.3	Rezepturen	107
7.3.1	Zystitis (Feuchte-Hitze in der Blase)	107
7.3.2	Prostatahypertrophie (Feuchtigkeit und Kälte im Unteren Erwärmer)	108
8	Das Innere wärmende Kräuter	109
8.1	Grundsätzliches	109
8.1.1	Pathologie	109
8.1.2	Therapieprinzip	109

8.1.3	Energetische Eigenschaften	109
8.1.4	Inhaltsstoffe	110
8.2	Kräuter	111
8.2.1	<i>Capsicum annum</i>	111
8.2.2	<i>Zingiber officinale</i> (getrocknet)	112
8.2.3	<i>Cinnamomum verum</i> (Ceylon-Zimt)	113
8.2.4	<i>Armoracia rusticana</i> (<i>Cochlearia armoracia</i>)	114
8.2.5	<i>Alpinia officinalis</i>	115
8.2.6	<i>Juniperus</i>	116
8.2.7	<i>Myrica</i>	118
8.2.8	<i>Piper nigrum</i>	119
8.2.9	<i>Zanthoxylum</i>	120
8.2.10	Weitere Kräuter, die das Innere erwärmen	120
8.3	Rezepturen	121
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
9	Qi regulierende Kräuter	124
9.1	Grundsätzliches	124
9.2	Kräuter	126
9.2.1	<i>Chelidonium majalis</i>	126
9.2.2	<i>Silybum marianum</i> (<i>Carduus marianus</i>)	128
9.2.3	<i>Vitex agnus castus</i>	129
9.2.4	<i>Carum carvi</i>	130
9.2.5	<i>Mentha piperita</i>	131
9.2.6	<i>Mentha pulegium</i>	132
9.2.7	<i>Verbena officinalis</i>	133
9.2.8	<i>Matricaria recutita</i> (<i>Matricaria chamomilla</i>)	134
9.2.9	<i>Calendula officinalis</i>	136
9.2.10	<i>Cynara scolymus</i>	137
9.2.11	<i>Rosmarinus officinalis</i>	138
9.2.12	<i>Adonis vernalis</i>	139
9.2.13	<i>Petasites officinalis</i>	140
9.2.14	<i>Peumus boldus</i>	141
9.2.15	<i>Cnicus benedictus</i>	142
9.2.16	<i>Viburnum opulus</i>	143
9.2.17	<i>Caulophyllum thalictroides</i>	144
9.2.18	<i>Cheiranthus cheiri</i>	145
9.2.19	Weitere ausgewählte Kräuter, die Qi bewegen	145
9.3	Rezepturen	146
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

10	Verdauungsvorgang und Assimilierungsfunktion unterstützende Kräuter	151
10.1	Grundsätzliches	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
10.2	Kräuter	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>Pericarpium aurantii</i> (<i>Citrus reticulata</i>)	160
10.2.8	<i>Marsdenia cundurango</i>	161
10.2.9	<i>Menyanthes trifoliata</i>	162
10.2.10	Weitere Kräuter, die Nahrungsstagnation auflösen	162
10.3	Rezepturen	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 (Magen-Qi-Stagnation durch Nahrungsstagnation)	164
11	Kräuter zur Beseitigung von Parasiten	165
11.1	Grundsätzliches	165
11.2	Kräuter	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
11.3	Rezepturen	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
11.4	Rezepturen aus der Volksmedizin	169
12	Kräuter, die Blutungen stillen	170
12.1	Grundsätzliches	170
12.1.1	Pathologie	170
12.2	Kräuter	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
12.3	Rezepturen	179
12.3.1	Blutende Hämorrhoiden (Leber-Blut-Stase)	179
12.3.2	Darmblutungen (Qi-Mangel-Blutungen)	180
13	Blut bewegende Arzneimittel	181
13.1	Grundsätzliches	181
13.2	Kräuter	183
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
13.3	Rezepturen	198
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
14	Kräuter, die Schleim vertreiben und/oder Husten lindern	202
14.1	Grundsätzliches	202
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
14.2	Wärmende Kräuter, die Kälte-Schleim und Schleim-Feuchtigkeit vertreiben	207
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
14.3	Kühlende Kräuter, die Hitze-Schleim vertreiben	212
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
14.4	Kräuter, die Husten und Asthma lindern	219
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
14.5	Rezepturen	226
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
15	Sedierende, den Geist (Shen) beruhigende Kräuter	231
15.1	Grundsätzliches	231
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
15.2	Kräuter	236
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
15.3	Rezepturen	243
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
16	Inneren Wind auslöschende und Leber-Yang absenkende Kräuter	247
16.1	Grundsätzliches	247
16.2	Kräuter	249
16.2.1	<i>Stachys officinalis (Betonica)</i>	249
16.2.2	<i>Passiflora incarnata</i>	250
16.2.3	<i>Anacyclus pyrethrum</i>	251
16.2.4	<i>Tanacetum parthenium (Chrysanthemum parthenium)</i>	252
16.2.5	<i>Lavandula officinalis</i>	253
16.2.6	<i>Tribulus terrestris</i>	254
16.2.7	<i>Helleborus niger</i>	255
16.2.8	<i>Piscidia erythrina</i>	256
16.2.9	Weitere Kräuter mit Bezug zu Leber-Yang oder Wind	256
16.3	Rezepturen	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
17	Aromatische Kräuter, die die Sinnesöffnungen freimachen	261
17.1	Grundsätzliches	261
17.2	Kräuter	262
17.2.1	<i>Camphora</i>	262
17.2.2	Weitere Arzneien, die die Sinnesöffnungen freimachen	262
17.3	Rezepturen	263
17.3.1	Rheuma, Juckreiz	263
17.3.2	Blockierte Herzporen, Feuchtigkeitsbefunde	263
18	Tonika	264
18.1	Grundsätzliches	264
18.1.1	Inhaltsstoffe und Energetik	264
18.2	Qi-Tonika	266
18.2.1	Grundsätzliches	266
18.2.2	<i>Inula helenium</i>	267
18.2.3	<i>Panax ginseng</i>	268
18.2.4	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	269
18.2.5	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	270
18.2.6	<i>Convallaria majalis</i>	271
18.2.7	<i>Crataegus oxyacantha</i>	272
18.2.8	<i>Cytisus scoparius (Sarothamnus scoparius)</i>	273
18.2.9	Weitere ausgewählte Kräuter, die Qi tonisieren	273
18.3	Rezepturen	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
18.4	Yang-Tonika	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
18.5	Rezepturen	283
18.5.1	Erschöpfungssyndrom mit Kälte und Depression (Nieren-Yang-Leere)	283
18.6	Blut nährende Kräuter	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
18.7	Rezepturen	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
18.8	Das Yin nährende und befeuchtende Kräuter	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

18.9	Rezepturen	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
19	Kräuter, die halten und stabilisieren/adstringieren	313
19.1	Grundsätzliches	313
19.1.1	Pathologie	313
19.1.2	Therapieprinzip	313
19.1.3	Inhaltsstoffe	314
19.2	Kräuter	315
19.2.1	<i>Achillea millefolium</i>	315
19.2.2	<i>Alchemilla vulgaris</i>	316
19.2.3	<i>Agrimonia eupatoria</i>	317
19.2.4	<i>Lamium album</i>	318
19.2.5	<i>Potentilla anserina</i>	319
19.2.6	<i>Schisandra chinensis</i>	320
19.2.7	<i>Vaccinium myrtillus</i>	321
19.2.8	<i>Potentilla tormentilla</i>	321
19.2.9	<i>Rubus idaeus/fruticosus</i>	322
19.2.10	Weitere Kräuter, die halten und stabilisieren	322
19.3	Rezepturen	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	Chronischer vaginaler Ausfluss (Milz-Yang-Leere)	325
Anhang	327	
20	Die Autoren	328
21	Literatur	329
22	Sachverzeichnis	335
23	Disharmoniemuster	339
24	Symptomenregister	342
25	Pflanzenverzeichnis (dt.)	347
26	Pflanzenverzeichnis (lat.)	349