

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort . . . . .	VII
Geleitwort . . . . .	VIII
<b>1      Einleitung . . . . .</b>	<b>1</b>
1.1 <b>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
1.2 <b>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
1.3 <b>Wie die westlichen Kräuter in die TCM kamen . . . . .</b>	<b>6</b>
1.3.1    Einige Bemerkungen zu den Geschmücken . . . . .	7
1.4 <b>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
1.5 <b>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>
2.1 <b>Grundsätzliches . . . . .</b>	<b>18</b>
2.1.1    Pathologie . . . . .	18
2.1.2    Therapieprinzip . . . . .	18
2.1.3    Inhaltsstoffe . . . . .	18
2.2 <b>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
2.3 <b>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

<b>2.4</b>	<b>Rezepturen</b>	<b>26</b>
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>	<b>29</b>
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	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
3.3	Kräuter, die Hitze klären und entgiften	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
3.4	Kräuter, die Hitze in Organen klären	40
3.5	Kräuter, die Leere-Hitze klären	40
3.5.1	Humulus lupulus	41
3.5.2	Lycopus virginicus	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	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
4	<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 mit Fülle)	68
4.4.3	Chronische habituelle Obstipation	68
5	<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> . . . . .	<b>85</b>
<b>6.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	<b>85</b>
6.1.1	Energetische Eigenschaften . . . . .	86
6.1.2	Inhaltsstoffe . . . . .	86
<b>6.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	<b>87</b>
6.2.1	Acorus calamus . . . . .	87
6.2.2	Eleutheria 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> . . . . .	<b>91</b>
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> . . . . .	<b>93</b>
<b>7.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	<b>93</b>
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
<b>7.2</b>	<b>Kräuter</b> . . . . .	<b>98</b>
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> . . . . .	<b>107</b>
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> . . . . .	<b>109</b>
<b>8.1</b>	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	<b>109</b>
8.1.1	Pathologie . . . . .	109
8.1.2	Therapieprinzip . . . . .	109

8.1.3	Energetische Eigenschaften	109
8.1.4	Inhaltsstoffe	110
8.2	<b>Kräuter</b>	111
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
8.3	<b>Rezepturen</b>	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	<b>Qi regulierende Kräuter</b>	124
9.1	<b>Grundsätzliches</b>	124
9.2	<b>Kräuter</b>	126
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
9.3	<b>Rezepturen</b>	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

<b>10</b>	<b>Verdauungsvorgang und Assimilierungsfunktion unterstützende Kräuter</b>	<b>151</b>
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	Gentiana lutea	154
10.2.2	Artemisia absinthium	155
10.2.3	Centaureum	156
10.2.4	Artemisia vulgaris	157
10.2.5	Coriandrum sativum	158
10.2.6	Ferula asafoetida	159
10.2.7	Pericarpium aurantii (Citrus reticulata)	160
10.2.8	Marsdenia cundurango	161
10.2.9	Menyanthes trifoliata	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
<b>11</b>	<b>Kräuter zur Beseitigung von Parasiten</b>	<b>165</b>
11.1	Grundsätzliches	165
11.2	Kräuter	166
11.2.1	Allium sativum	166
11.2.2	Artemisia abrotanum	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
<b>12</b>	<b>Kräuter, die Blutungen stillen</b>	<b>170</b>
12.1	Grundsätzliches	170
12.1.1	Pathologie	170
12.2	Kräuter	172
12.2.1	Capsella bursa pastoris	172
12.2.2	Hamamelis virginica/virginiana	173
12.2.3	Geum urbanum	174
12.2.4	Quercus	175
12.2.5	Polygonum bistorta	176
12.2.6	Sanguisorba officinalis	177

12.2.7	Geranium maculatum . . . . .	178
12.2.8	Rubia spp. . . . .	178
12.2.9	Weitere Kräuter mit hämostyptischen Eigenschaften . . . . .	178
12.3	<b>Rezepturen</b> . . . . .	179
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> . . . . .	181
13.1	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	181
13.2	<b>Kräuter</b> . . . . .	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	<b>Rezepturen</b> . . . . .	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
<b>14</b>	<b>Kräuter, die Schleim vertreiben und/oder Husten lindern</b> . . . . .	202
14.1	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	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	<b>Wärmende Kräuter, die Kälte-Schleim und Schleim-Feuchtigkeit vertreiben</b> . . . . .	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	<b>Kühlende Kräuter, die Hitze-Schleim vertreiben</b> . . . . .	212
14.3.1	Verbascum . . . . .	213
14.3.2	Hedera helix . . . . .	214
14.3.3	Plantago lanceolata/major . . . . .	215
14.3.4	Primula veris/officialis . . . . .	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	<b>Kräuter, die Husten und Asthma lindern</b> . . . . .	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	<b>Rezepturen</b> . . . . .	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	<b>Sedierende, den Geist (Shen) beruhigende Kräuter</b> . . . . .	231
15.1	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	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	<b>Kräuter</b> . . . . .	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	<b>Rezepturen</b> . . . . .	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
<b>16</b>	<b>Inneren Wind auslöschende und Leber-Yang absenkende Kräuter</b> . . . . .	247
16.1	Grundsätzliches . . . . .	247
16.2	Kräuter . . . . .	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
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
<b>17</b>	<b>Aromatische Kräuter, die die Sinnesöffnungen freimachen</b> . . . . .	261
17.1	Grundsätzliches . . . . .	261
17.2	Kräuter . . . . .	262
17.2.1	Camphora . . . . .	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
<b>18</b>	<b>Tonika</b> . . . . .	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	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
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
<b>18.4</b>	<b>Yang-Tonika</b> . . . . .	276
18.4.1	Grundsätzliches . . . . .	276
18.4.2	<i>Satureja hortensis</i> . . . . .	278
18.4.3	<i>Apium graveolens</i> . . . . .	279
18.4.4	<i>Turnera diffusa</i> . . . . .	280
18.4.5	<i>Sabal serrulata</i> . . . . .	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	<i>Angelica sinensis</i> . . . . .	286
18.6.3	<i>Berberis vulgaris</i> . . . . .	287
18.6.4	<i>Jujubae</i> . . . . .	288
18.6.5	Melasse . . . . .	288
18.6.6	<i>Rosa canina</i> . . . . .	289
18.6.7	<i>Vaccinium myrtillus</i> . . . . .	290
18.6.8	<i>Urtica urens</i> . . . . .	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	Schwindelsucht als Form des Yin-Mangels . . . . .	295
18.8.4	Kombinationen mit weiteren Kräuter-Gruppen . . . . .	295
18.8.5	<i>Equisetum arvense</i> . . . . .	296
18.8.6	<i>Stellaria media</i> . . . . .	297
18.8.7	<i>Symphytum officinale</i> . . . . .	298
18.8.8	<i>Cetraria islandica</i> /Lichen islandicus . . . . .	299
18.8.9	<i>Althaea officinalis</i> . . . . .	300
18.8.10	<i>Triticum aestivum</i> . . . . .	301
18.8.11	<i>Gratum floridis pollinis</i> . . . . .	302
18.8.12	<i>Asparagus officinalis</i> . . . . .	303
18.8.13	<i>Cimicifuga racemosa</i> . . . . .	304
18.8.14	<i>Avena sativa</i> . . . . .	305
18.8.15	<i>Trifolium pratense</i> . . . . .	305
18.8.16	<i>Ophiopogon japonicus</i> . . . . .	306
18.8.17	<i>Galeopsis ochroleuca</i> . . . . .	307
18.8.18	<i>Panax quinquefolium</i> . . . . .	308
18.8.19	Weitere Yin nährende Kräuter . . . . .	308

18.9	<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
19	<b>Kräuter, die halten und stabilisieren/adstringieren</b> . . . . .	313
19.1	<b>Grundsätzliches</b> . . . . .	313
19.1.1	Pathologie . . . . .	313
19.1.2	Therapieprinzip . . . . .	313
19.1.3	Inhaltsstoffe . . . . .	314
19.2	<b>Kräuter</b> . . . . .	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	<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	Chronischer vaginaler Ausfluss (Milz-Yang-Leere) . . . . .	325

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

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