

Inhalt

Vorwort 15

Einleitung 22

Die Kräutermischungen in der Chinesischen Medizin 26
Schwangerschaft 33
Darreichungsformen chinesischer Kräuter 36

Teil I – TCM-Crashkurs 41

Yin und Yang & fünf Elemente 43

Die fünf Elemente – die fünf Wandlungsphasen 50
Die fünf Geschmäcker 53
Vollorgane und Hohlorgane 56
Yin und Yang in den Vollorganen 60
Die Essenz Jing 62
Das Qi 63
Jin-Ye, die (Körper-)Flüssigkeiten 65

Die Vollorgane (Zang-Organe) 69

Milz 69
Leber 70
Lunge 72
Niere 73
Herz 77
Perikard 79

Die Hohlorgane (Fu-Organe) 81

- Magen 82**
- Dünndarm 84**
- Dickdarm 84**
- Gallenblase 84**
- Blase 85**
- Dreifacher Erwärmer 85**

Die fünf Geister 86

- Shen*, der Geist des Herzens 86**
- Hun*, der Geist der Leber 87**
- Po*, der Geist der Lunge 88**
- Yi*, der Geist der Milz 89**
- Zhi*, der Geist der Niere 90**

Wenn die Milz müde wird ... 92

- Woher kommt die Hitze? 92**
- Schleim, Schmerz und Blut-Stagnation 93**
- Die Milz holt sich Jing bei der Niere 94**
- Qi- und Blutmangel 95**
- Die Leber attackiert die Milz 97**
- Ungleichgewicht von Qi und Blut 98**
- Nieren-Yin-Mangel: Hitze und Schlafstörungen 99**
- Nieren-Yang-Mangel: Kälte und Verdauungsschwäche 100**
- Die Milz kippt den Müll in die Lunge 101**
- ... und das alles nur, weil die Milz müde ist 102**

»Seien Sie lieb zu Ihrer Milz« 104

- Lieb sein zur Mitte 110**

Teil II – Diagnostik 113

Warum wird man eigentlich krank?	115
»Kräftiger Körper« und »böser Geist«	117
Krankheitserreger von außen	118
Krankheitserreger von innen	120
Weitere Krankheitsursachen	122
Was muss ich alles für meine Diagnose wissen?	129
Biao und Ben	129
Ein Muster erkennen	133
Denkmodelle in der Chinesischen Medizin	134
Die acht Prinzipien	136
Kommt der Auslöser von außen oder von innen?	136
Hitze oder Kälte?	139
Herrscht Fülle oder Mangel?	148
Yin oder Yang?	149
Eins nach dem anderen behandeln	152
Weitere klimatische Faktoren	152
Yang-Pathogene	154
Yin-Pathogene	158
Emotionen als innere pathogene Faktoren	170
Diagnose konkret	194
Die Körperform	198
Körperhaltung und Körperbewegung	203
Das Äußere spiegelt das Innere wider	208
Gesichtsdiagnose	211
Befragung – die acht Prinzipien	226
Befragung – die fünf Elemente	234
Die Weisheit des Pulsühlens	286
Pulsbilder	325
Für Spezialisten: die 30 klassischen Pulsbilder	336

- Die Zunge** 353
Übergang zur Therapie 369

Teil III – Therapie 375

Erkältungskrankheiten 377

Ma Huang Tang (Ephedra-Dekokt) 379

Cui Zhi Tang (Ramuli-Cinnamomi-Dekokt) 382

Infekte und allgemeiner Stress bei Kindern 388

Xiao Jian Zhong Tang (Das kleine die Mitte erbauende Dekokt) 388

W1 Weidinger-Mischung Nummer 1: »Die Mitte des Kindes« 389

Grippale Infekte und echte Grippe 394

W2 Weidinger-Mischung Nummer 2: »Grippaler Infekt und echte Grippe« (*Yin Qiao San*, Lonicera-Forsythia-Pulver) 394

Grippale Infekte mit Halsbeschwerden 399

W3 Weidinger-Mischung Nummer 3: »Husten und Halsschmerz« (*Sang Ju Yin*, Folium-Mori-Chrysanthemum-Dekokt) 399

Cang Er Zi San 403

W4 Weidinger-Mischung Nummer 4: »Nasen-Putzer« 405

W5 Weidinger-Mischung Nummer 5: »Starke Hals-Lungen-Mischung« 406

Immer wiederkehrende Infekte 411

W6 Weidinger-Mischung Nummer 6: »Stärke und befeuchte Lunge und Herz« 414

Das Shaoyang-Syndrom 419

Xiao Chai Hu Tang (Kleines Bupleurum-Dekokt) 423

W7 Weidinger-Mischung Nummer 7: »Kleines Bupleurum ganz groß« 427

Bai Hu Tang (Das Weißer-Tiger-Dekokt) 432

Suo Quan Wan (Pille, welche die Schleuse schließt) 433

W8 Weidinger-Mischung Nummer 8: »Warme Milz und Niere« 434

Infekt-Prophylaxe und Allergien 441

W9 Weidinger-Mischung Nummer 9: »Jade-Windschutz« 444

Der Magen und die Milz 449

Ping Wei San (Beruhige-den-Magen-Pulver) 454

W10 Weidinger-Mischung Nummer 10: »Trockener, entspannter Magen« 455

Schwangerschaftsübelkeit 457

W11 Weidinger-Mischung Nummer 11: »Sanft ohne Übel« 458

Der übersäuerte Stress-Magen 460

Modul gegen Helicobacter Pylori und zur Toxin-Ausleitung 463

Nahrungs-Stagnation 465

Bao He Wan: »Die Pille, die Harmonie erhält« 466

W12 Weidinger-Mischung Nummer 12: »Harmonie der Mitte« (entgiftetes *Bao He Wan*) 467

Feuchte – Hitze 472

Huang Lian Jie Du Tang (Coptis-Dekokt, das toxische Wirkungen lindert) 473

W13 Weidinger-Mischung Nummer 13: »Das Feuchte-Hitze-Modul« 478

Neurodermitis 480

Mangelzustände und Erschöpfung 487

Aufbau für das Qi 490

W14 Weidinger-Mischung Nummer 14: »Qi-Aufbau« (*Si Jun Zi Tang*) 490

W15 Weidinger-Mischung Nummer 15: »Gedeih-Mischung« (*Shen Ling Bai Zhu San*) 492

- Bu Zhong Yi Qi Tang: Dekokt, das die Mitte tonisiert und das Qi vermehrt** 495
- W16 Weidinger-Mischung Nummer 16: »Qi-Heber der Mitte« (Bu Zhong Yi Qi Tang mod.)** 496
- Aufbau für Qi und Blut** 501
- W17 Weidinger-Mischung Nummer 17: »Der Wochenbett-Blut-Turbo« (Dang Gui Bu Xue Tang, Angelica-Dekokt zur Tonisierung des Blutes)** 501
- Aufbau für Blut und Yin** 505
- Si Wu Tang** 505
- W18 Weidinger-Mischung Nummer 18: »Frauen-Blut-Mischung« (Tao Hong Si Wu Tang mod.)** 506
- Liu Wei Di Huang Wan (Sechs-Bestandteile-Pille mit Radix Rehmanniae)** 512
- W19 Weidinger-Mischung Nummer 19: »Rehmannia-Mischung« (Liu Wei Di Huang Wan mod.)** 513
- Aufbau für das Yang** 519
- W8 Weidinger-Mischung Nummer 8: »Warme Milz und Niere«** 521
- W20 Weidinger-Mischung Nummer 20: »Starker Rücken, starke Niere«** 523
- Harnwegsinfekte** 527
- Wu Ling San (Fünf-Bestandteile-Pulver mit Poria)** 527
- W21 Weidinger-Mischung Nummer 21: »Akute-Blase-Mischung«** 528
- Die Leber und der Wind** 532
- Si Ni San, das Pulver der vier Gegenläufigkeiten (Das Kalte-Extremitäten-Pulver)** 536
- W22 Weidinger-Mischung Nummer 22: »Die voll gespannte Leber« (Chai Hu Shu Gan San, Bupleurum-Dekokt, welches die Leber verteilt)** 537
- W23 Weidinger-Mischung Nummer 23: »Free and easy« (Xiao Yao San, Pulver der heiteren Gelassenheit)** 542

W24 Weidinger-Mischung Nummer 24 »Entspannter Bauch«
(*Tong Xie Yao Fang*, Rezeptur für schmerzhaften
Durchfall) 547

Das Herz und der Shen 551

W6 Weidinger-Mischung Nummer 6: »Stärke und befeuchte
Lunge und Herz« 553

***Suan Zao Ren Tang* 555**

W25 Weidinger-Mischung Nummer 25: »Shen zur Ruhe«
(modifiziertes und erweitertes *Suan Zao Ren Tang*) 555

ANHANG 561

Die Weidinger-Mischungen Nummer 1 bis 25 563

Die Kräuter-Liste der Weidinger-Mischungen – nach
chinesischen Namen sortiert 588

Die Kräuter-Liste der Weidinger-Mischungen – nach
botanischen Namen sortiert 594

Literatur 600

Register 602