



Foto: © claudiozacc- Fotolia.com

Einführung

in die chinesische

Kräuterkunde



Die Traditionelle Chinesische Medizin ist bei uns im Westen vor allem durch Akupunktur bekannt geworden. Das historische Quellenmaterial erstreckt sich über mehr als drei Jahrtausende und umfasst weit mehr als „nur“ das Stimulieren einzelner Punkte mit Nadeln. Vor allem die Arzneimitteltherapie mit Pflanzen, Mineralien und Tierprodukten besitzt einen hohen und unersetzlichen Stellenwert in einer Behandlung.

Autorenportrait



Dr. med.
Noemi Diolosa

TCM-Ärztin, Ausbilderin für TCM, Avicenna Institut Freiburg. Sie verknüpft schulmedizinisches Wissen mit asiatischer Heilkunst zum Wohle Ihrer Patienten.

www.avicenna-freiburg.de

Therapiert wird traditionell durch die so genannten „5 Säulen“:

1. Arzneimitteltherapie
2. Akupunktur
3. Diätetik
4. Qi Gong (Wei und Nei Gong)
5. Tuina

In diesem Artikel möchten wir uns einer der wichtigsten - der 1. Säule widmen!

Die Geschichte der chinesischen Arzneimitteltherapie geht weit zurück. Das älteste beschriebene Werk, das **Shennong ben cao jing** ist ein chinesisches Buch über Ackerbau und Heilpflanzen. Die Autorschaft wurde dem mythischen chinesischen Urkaiser Shennong zugeschrieben, der etwa 2800 v. Chr. gelebt haben soll. In Wirklichkeit dürfte das Werk um einiges jünger sein, die meisten Forscher vermuten eine Abfassung zwischen 300 v. Chr. und 200 n. Chr. Das Originalbuch ist nicht mehr erhalten und soll aus drei Bänden bestanden haben, die verschiedene Heil- und Arzneipflanzen dargestellt haben. Vor ca. 400 Jahren übernahm Li Shizhen nur 347 der ehemals 365 Arten von Arzneipflanzen in seinem **Pen ts'ao kang mu (Bencao gangmu)**.

Die chinesische Arzneimitteltherapie umfasst die Verwendung von botanischen, mineralischen sowie zoologischen Substanzen, wobei Letztere bei uns im Westen immer schwieriger käuflich zu erwerben sind. Einzigartig ist die rein empirisch erworbene, unglaublich feine Klassifizierung, Einteilung und Beschreibung der jeweiligen Substanzen.

KLASSIFIZIERUNG CHINESISCHER ARZNEIMITTEL

Schlägt man ein gutes Buch über chinesische Kräuterheilkunde auf, so wird man jede Einzelsubstanz nach folgenden Kriterien eingeteilt finden:

- Die fünf Geschmacksrichtungen
- Die vier Temperatúrausstrahlungen
- Die Stufe der Toxizität
- Die vier Wirkrichtungen
- Der Bezug zu den klassischen inneren Organen

DIE FÜNF GESCHMACKSRICHTUNGEN

Unterscheidung zwischen Botschafts- und Therapiegeschmack:

Wichtig ist den Unterschied zwischen Botschafts- und therapeutischem Geschmack zu verstehen.

Der **Botschaftsgeschmack** ist allgemein häufiger bekannt; hier wird dem Holz-Element der saure, dem Feuer-Element der bittere, dem Erde-Element der süße, dem Metall-Element der scharfe und dem Wasser-Element der salzig Geschmack zugeordnet. Man sagt, dass eine innere Störung eines der jeweiligen Elemente ein Verlangen auf diesen Geschmack bewirken kann (zum Beispiel kann eine Frau in der Schwangerschaft durch einen Mangel an Leber Blut vermehrt das Bedürfnis nach sauren Speisen haben). Wichtiger für die Therapie ist aber, dass der Botschaftsgeschmack auch dazu verwendet werden kann um Heilpflanzen durch eine spezielle Zubereitung zu einem spezifischen Organ/Funktionskreis zu „leiten“ (zum Beispiel sollte Rhizoma Alismatis (Ze Xie) zur effektiveren Behandlung von leerer Hitze in den Nieren aufgrund eines Yin Mangels mit Salz zubereitet werden um die Nieren (Wasser-Element) besser erreichen zu können).

Die Geschmackszuordnung in den Kräuterbüchern entspricht allerdings dem **therapeutischen Geschmack!** Dieser bezieht sich auf die energetische Wirkrichtung der jeweiligen Substanz.

Das Holz-Element entspricht dem kleinen Yang (Frühling) und hat eine aufsteigende Energiebewegung. Dies spiegelt sich in dem **süßen Geschmack** wieder, der vor allem **tonisierend** auf Qi, Blut, Yin und Yang wirkt. Zusätzlich besitzt der süße Geschmack harmonisierende, mildernde und befeuchtende Qualitäten.

Im Sommer erreicht das Yang seinen Höhepunkt welches dem Feuer-Element zugeordnet wird. Die Energie geht nach außen und zerstreut sich – der dazugehörige Geschmack ist **Scharf**. Dies ist nötig um pathogene Erreger zu vertreiben, die **Oberfläche zu öffnen** und Patienten zum Schwitzen zu bringen oder um aufzuwärmen.

In der Physiologie folgt die Wandlungsphase Erde (Übergangsjahreszeiten) nicht dem Feuer sondern befindet sich in der Mitte der vier Elemente als Tragfläche. Deshalb hat die Erde keine Bewegung sondern bleibt „stabil“. Therapeutisch entspricht dies dem **salzigen / faden Geschmack**. Dieser kann **aufweichend** wirken, wie zum Beispiel gewisse Tierprodukte, die ge-

gen Tumore eingesetzt werden oder aber auch abführend und **trocknend** wie Glaubersalz. Der fade Geschmack wird in der Regel Pilzen zugeordnet und wirkt sanft auf den Wasserhaushalt.

Das Metall-Element entspricht dem kleinen Yin (Herbst) und hat eine absenkende Bewegung. Dies entspricht dem **bitteren Geschmack**, welcher sich hervorragend eignet um **auszuleiten** und abzuführen.

Die Vollendung des Yin findet im Wasser-Element (Winter) statt. Die Energie zieht sich zusammen und der zugehörige Geschmack ist **sauer/adstringierend**. Dieser wirkt **bewahrend** und befestigend.

DIE VIER TEMPERATURAUSSTRAHLUNGEN

Jedem Kraut wird ein Temperaturverhalten zugeordnet. Dieses geht von **kalt** oder **kühlend** bis **warm** und **heiß**. Zusätzlich wird noch zwischen „leicht“ kühlend und „leicht“ erwärmend feiner differenziert.

Ein Therapeut muss sich schlussendlich immer entscheiden ob er den Patienten mit seiner Rezeptur „wärmen“ oder „kühlen“ muss! Es ist allerdings durchaus möglich, eine thermisch halbwegs „neutrale“ Kräutermischung zu erstellen.

Geschmack und Thermik

Wie der ganze Kosmos, besteht auch unser Körper aus einer Yang- und einer Yin-Wurzel. Diese werden nochmals in die vier, beziehungsweise fünf Säulen unterteilt: zum Yang-Anteil gehört die Wärme (Yang) und die Lebenskraft (Qi). Kostbare Körperflüssigkeiten (Jin Ye), Blut (Xue) und die Essenz (Jing) werden dem Yin zugeordnet.



Foto: © Fishking - Fotolia.com

Gewisse Konstellationen aus Geschmack und Thermik haben eine spezielle Wirkung auf die einzelnen Säulen.

Beispiel zum Tonisieren der fünf Säulen:

- Der **süße und warme** Geschmack tonisiert und stärkt die Lebenskraft (Qi).
- Die Kombination aus **scharf und heiß** wärmt das Yang.
- **Süß und kühlend** befeuchten die Körpersäfte (Jin Ye).
- Die Kombination aus **süß und warm** nährt das Blut
- Der **süße und warme oder kühlende** Geschmack nährt die Essenz (Jing).

Die vier Wirkrichtungen

Yang:

- Holz: kleines Yang: aufsteigend, tonisierend
- Feuer: großes Yang: zerstreudend

Die Geschmäcker					
	HOLZ	FEUER	ERDE	METALL	WASSER
Botschafts-Zuordnung	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Therapeutische Zuordnung	Süß Aufsteigend	Scharf	Salzig / Fad	Bitter	Sauer/ Adstringierend
Wirkrichtung	Aufsteigend	Auflösend Zerstreuend	Keine	Absenkend	Zusammenziehend
Wirkung	Tonisierend Harmonisierend Mildernd Befeuchtend	PE vertreibend Schweißtreibend Wärmend	Aufweichend Befeuchtend Trocknend	Ausleitend Abführend Hitze klärend	Bewahrend Befestigend

Yin:

- Metall: kleines Yin: absenkend, abführend, ausleitend
- Wasser: großes Yin: zusammenziehend, bewahrend, befestigend

Der Bezug zu den klassischen inneren Organen

Jedes Kraut hat einen Bezug zu einem oder mehreren Funktionskreisen und inneren Organen. So können zwei Kräuter ein und derselben Wirkungsgruppe unterschiedliche Organvorlieben besitzen. Radix Angelicae Sinensis (Dang Gui) nährt das Leber Blut und ist thermisch warm. Semen Ziziphi Spinosa (Suan Zao Ren) hingegen, nährt auch das Blut, aber mit einer Vorliebe für das Herz und ist thermisch kühlend.

BEISPIEL ZWEIER KRÄUTER

Anhand zweier sehr unterschiedlicher Kräuter, der Ginsengwurzel und dem Löwenzahnkraut, möchte ich kurz die klassische Einteilung chinesischer Heilpflanzen demonstrieren:

Radix Ginseng (Ren Shen) – Ginsengwurzel

- Zuordnung: Tonisierende Kräuter
Geschmack/Thermik: Süß, etwas bitter, leicht erwärmend
Organbezug: Lunge, Milz, Niere
Wirkung: Einziges Qi-tonisierendes Kraut welches das Yuan Qi (Ursprungs-Qi) tonisiert.
Tonisiert das Qi von Lunge und Milz (Tai Yin)
Indikationen: Allgemeiner Erschöpfungszustand
Dosierung: 3 – 100g (eine Frage des Preises!)

Herba Taraxaci (Pu Gong Yin) – Löwenzahnkraut

- Zuordnung: Hitze klärende Kräuter
Geschmack/Thermik: Bitter, süß, kalt
Organbezug: Leber, Magen
Wirkung: Kühlt Hitze
Leitet Hitze-Toxine (Re Du) über die Diurese aus Diuretisch
Indikationen: Hepatitis, Prostatitis, Zystitis, Blasen-Karzinom, Mamma-Abszess, Mastitis etc.
Dosierung: 18g – 50g



ZUSAMMENSETZUNG EINER REZEPTUR

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird eine klassische Rezeptur nach folgendem Muster verschrieben:

- Kaiserkraut
- Ministerkraut
- Polizeikraut
- Botschafter



Das Kaiserkraut besitzt die gewünschten Haupteigenschaften der Rezeptur. Seine Minister unterstützen und ergänzen ihn dabei und werden zudem für Nebensymptome eingesetzt. Das Polizei- oder Offizierkraut kontrolliert unerwünschte Wirkungen von Kaiser und Minister und der Botschafter bringt die Rezeptur an den gewünschten Wirkungsort.

Die Dosierung

Die Dosierung ist das Geheimnis der Pharmakologie und kann nicht aus Büchern gelernt werden. Sie ist abhängig von dem Kraut selbst (Toxizität und Erfahrungswerte), dem energetischen Bild beziehungsweise der Diagnostik, dem Alter und Körpergewicht des Patienten, der Kombination von mehreren Kräutern und der Dauer der Therapie.

Darreichungsformen

Es gibt unterschiedliche Darreichungsformen chinesischer Kräuterrezepturen. Traditionell wird ein **Dekokt** (Tang) zubereitet aus mehrfach hintereinander ausgekochten Rohkräutern. Häufiger verwendet, da es einfacher einzunehmen ist, ist das wasserlösliche **Granulat**. Man erhält unterschiedlichste Einzelkräuter oder Rezepturen aber auch als Pillen (Wan), Pulver (San), Tropfen, Sirup, Medizinaleweine, Salben, Cremes, Pasten und Zäpfchen.

Zu Beachten

Was sollten Sie beachten wenn sie von Ihrem TCM-Therapeuten eine chinesische Kräuterrezeptur verschrieben bekommen haben?

- Patienten dürfen nach einer Kräutereinnahme keine zusammenziehende oder säuerliche Nahrung zu sich nehmen wie z.B.: Obstsaften, Südfrüchte und auch gegorene Milchprodukte (Kefir etc.). Dies blockiert das Qi des Verdauungstraktes und verschlechtert die Aufnahme der Rezeptur.
- Das Essen sollte therapeutisch angepasst werden. Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten und lassen Sie sich eine Ernährungsempfehlung geben!
- Patienten dürfen die Kräuter nicht mit Joghurt oder Fruchtjoghurt einnehmen! Auch kein Pulverkonzentrat!

Ich wünsche Ihnen einen gesunden und sonnigen Start in den Sommer



AVICENNA Freiburg

Institut für Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin

Neue 2¼-jährige TCM Kräuterausbildung

mit Mike Morell und Claude Diolosa

Start Frühling 2013

Ihre Vorteile:

- ⇒ Praxis- und klinikorientiertes Lernen
- ⇒ TCM Mindmapping
- ⇒ ca. 400 Einzelkräuter und wichtige Rezepturen
+ westliche Kräuter



Organisation & Anmeldung AVICENNA Institut Freiburg: Aus- u. Weiterbildungen nach den Qualitätsstandards von Claude Diolosa
Kronenstr. 33 || 79100 Freiburg || Tel.: +49 (0) 7 61/ 7 04 34 56 || info@avicenna-freiburg.de || www.avicenna-freiburg.de