

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu
Apotheker Jürgen Klitzner

Heiltees für Körper, Geist und Seele

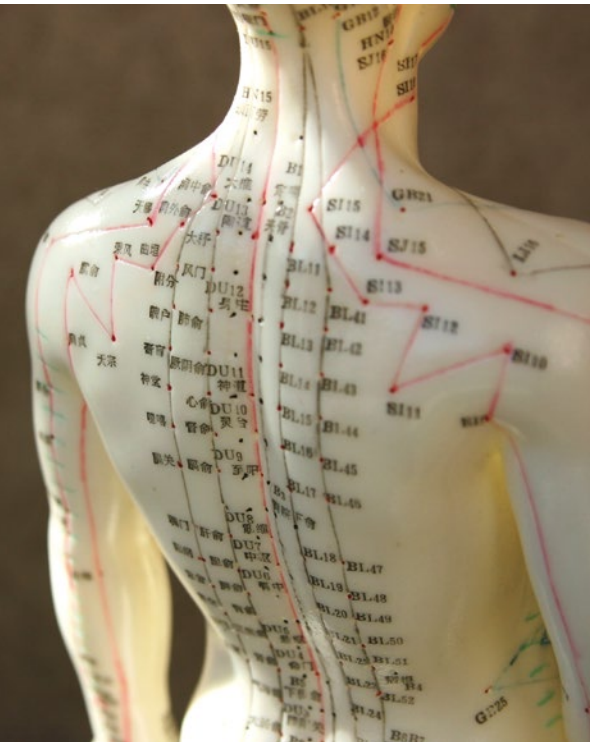
Über 300 wirksame Rezepturen aus den
traditionellen Heilkulturen Chinas und Europas



**man
kau**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Einführung in die Kräuterheilkunde.....	8
Die Kräuterheilkunde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).....	10
Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin.....	11
Die chinesische Kräuterheilkunde in der Praxis.....	17
Zur Geschichte der europäischen Kräuterheilkunde.....	22
Von der Antike bis zur Epoche der Klostermedizin.....	22
Die moderne Entwicklung	26
Warum Heilkräuter?.....	27
Synergien zwischen Ost und West	29
Wie Pflanzen heilen – die wichtigsten pflanzlichen Wirkstoffe	30
Wirkstoffgruppen	30





Rezepturen	36
Zubereitung und Dosierung	38
Heiltees für Erwachsene	42
Atemsystem	43
Asthma bronchiale.....	43
Bronchitis.....	44
Fieber	45
Grippaler Infekt.....	46
Hals- und Rachenentzündung.....	47
Husten	48
Mandelentzündung (Tonsillitis).....	49
Sinnesorgane	50
Augenentzündung	50
Heuschnupfen	51
Hörsturz, Ohrgeräusche (Tinnitus)...	52
Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis)...	53
Ohrenschmerzen	54
Schnupfen	55
Sehstörungen.....	56
Herz-Kreislauf-System	57
Arteriosklerose	57
Bluthochdruck.....	58
Blutdruck, niedriger/ Durchblutungsstörungen	59
Herzrhythmusstörungen	60
Hitzschlag	61
Krampfadern.....	62
Nasenbluten.....	63
Ödeme (Wasseransammlungen)	64
Ohnmachtsanfall	65
Unterkühlung.....	66
Venenentzündung	67
Verdauungssystem	68
Blähungen	68
Durchfall	69
Hämorrhoiden	70
Lebensmittelvergiftung	71
Magenschmerzen.....	72
Sodbrennen.....	73
Übergewicht	74
Verstopfung	75
Urogenitalsystem.....	76
Blasenentzündung	76
Ejakulation, vorzeitige	77
Frigidität	78
Nierenentzündung	79
Potenzstörungen.....	80
Prostatableschwerden/ Prostatavergrößerung	81
Reizblase.....	82

Gynäkologische Probleme	83
Ausbleibende Menstruation (Amenorrhö)	83
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	84
Schmerzhafte Menstruation (Dysmenorrhö)	85
Bewegungsapparat	90
Arthritis	90
Arthrose	91
Gicht.....	92
Hexenschuss (lokales Lumbalsyndrom).....	93
Ischiasbeschwerden	94
Muskelkater	95
Haut	103
Akne.....	103
Ekzem (Dermatitis).....	104
Furunkel	105
Fußpilz	106
Haarausfall.....	107
Herpes simplex.....	108
Nervensystem	116
Depressive Verstimmungen	116
Erschöpfung.....	117
Kopfschmerzen.....	118
Migräne	119
Schwache Menstruation (Hypo- und Oligomenorrhö)	86
Starke Menstruation (Hyper- und Polymenorrhö).....	87
Wechseljahresbeschwerden	88
Übermäßiger Weißfluss (Vaginitis)...	89
Nackenverspannung.....	96
Osteoporose.....	97
Rheumatische Beschwerden	98
Rücken- und Kreuzbeschwerden ...	99
Schwindel.....	100
Tennisellenbogen/Tennisarm.....	101
Verstauchung oder Prellung.....	102
Insektenstich	109
Nesselsucht	110
Neurodermitis	111
Sonnenbrand	112
Verbrennungen.....	113
Wunden	114
Cellulite	115
Nervosität.....	120
Schlafstörungen	121
Zahnschmerzen.....	122
Angstzustände	123





Heiltees für Kinder	124
Erkältung/Grippaler Infekt	126
Bauchschmerzen	127
Bronchitis	128
Heuschnupfen	129
Kopfdruck/Kopfschmerz	130
Konzentrationschwäche	131
Prüfungsangst	132
Alpträume	133
Wachstumsbeschwerden	134
Miliaria	135
Stottern	136
Übelkeit und Brechreiz	137
Blasenentzündung	138
Hals- und Mandelentzündung	139
Kreislaufschwäche	140
Appetitlosigkeit	141
Bettnässen (Enuresis)	142
Nesselsucht	143
Tics	144
Kleinwuchs	145

Heiltees für Jugendliche	146
Hormonelles Ungleichgewicht	148
Schweiß	149
Wut und Aggression	150
Schlafstörungen	151
Prüfungsangst, Überlastung und Burnout	152
Heißhungerattacken (Binge eating disorder), Übergewicht	153

Heiltees im Alter	154
Appetitlosigkeit	156
Entzündungsprozesse	157
Gedächtnis und Vergesslichkeit	158
Nachsicht und Gelassenheit	159
Dünn werdendes Haar	160
(Verlangsamter) Stoffwechsel	161

Pflanzensteckbriefe	162
Chinesische Kräuter	164
Europäische Kräuter	188
Kräutertabellen	214

Anhang	222
Danksagung	223
Bezugsquellen und Adressen	224
Volkshelkundliches Kräuterwissen	225
Literaturverzeichnis	226
Weitere Veröffentlichungen von Li Wu	228
Impressum	230
Register	231

VORWORT

Vor Tausenden von Jahren verfügte ein damals in China herrschender Kaiser, dass alles Wasser aus hygienischen Erwägungen abzukochen sei. Da begab es sich, dass Blätter eines Gewächses vom Wind erfasst wurden und in einem jener Töpfe mit kochendem Wasser landeten. Neugierig, wie er war, konnte der Kaiser nicht umhin, von dieser dunklen Brühe zu kosten – und fühlte sich sogleich erfrischt.

Bei dem Gewächs handelte es sich um die Pflanze *Camellia sinensis*, den Teestrauch – und dies, so die Legende, war die Geburtsstunde des Tees. Von dem Kaiser wird später noch zu sprechen sein. Aber auch wenn die Geschichte ins Reich der Mythenbildung gehören mag, sicher ist, dass die Ursprünge des Tees in China zu suchen sind. Zunächst nutzten ihn die Menschen vor allem als Heilmittel. Am Kaiserhof der Tang-Dynastie in der zweiten Hälfte des 1. Jahrhunderts schätzte man den Tee dann mehr und mehr als Genussmittel. Und schon bald breitete sich der Anbau der Pflanze in den umliegenden Klöstern aus, bis der Tee schließlich auch ins Ausland exportiert wurde –

zunächst nach Korea und Japan und erst Anfang des 17. Jahrhunderts nach Europa.

Bereits früh ging mit dem Genuss des Tees auch eine Teekultur einher, angefangen mit den Teezeremonien in China, deren Rituale später in Japan noch weiter verfeinert wurden. Auch in Europa wird Teetrinken noch heute mit Ruhe und Entspannung assoziiert – ein bedeutender Aspekt, der die heilende Wirkung durchaus verstärken kann. Im Gegensatz zu einem Tee, der täglich getrunken werden kann, sind Heiltees jedoch keine eigentlichen Genussgetränke. Ihre zahlreichen Zutaten aus Pflanzen und auch tierischen Bestandteilen und Mineralien haben medizinische Wirkung und sollten immer nur über einen klar begrenzten Zeitraum eingenommen werden.

Doch vom Land der Tee-Entdecker ein kurzer Blick nach Europa.

Auch auf der westlichen Weltkugel haben sich unsere Vorfahren schon immer der Natur bedient, um ihre Kranken zu heilen oder ihr Wohlbefinden zu verbessern – und das vor allem

durch pflanzliche Heilmittel. Durch das einfache Ausprobieren entdeckten die Menschen, welche Bestandteile die größte Wirksamkeit entfalten konnten. Im Laufe der Zeit wusste man, dass es die Blätter, Stängel, Wurzeln, das Kraut, die Blüten oder die Samen sind, die bei bestimmten Beschwerden helfen. Nicht genug kann man dabei auf die große Leistung der Klöster im frühen Mittelalter hinweisen. In unseren Breitengraden ist es vor allem den Mönchen und Nonnen zu verdanken, dass eine systematische Auflistung der Heilkräuter stattfand und die Bandbreite und Genauigkeit ihrer Wirkungen spezifiziert und erweitert wurde. Erstmals konnte die Bevölkerung mit Salben, Tinkturen und Heiltees umfassender gegen Krankheiten und Verletzungen behandelt werden. Diese Jahrtausende währende Erfahrung ließ sich auch nicht durch die im 18. Jahrhundert vorpreschende Universitätsmedizin erschüttern. Trotz der Notwendigkeit der sogenannten Schulmedizin und ihrer großen Erfolge hat die Natur ihren wichtigen Stellenwert in der Geschichte des Heilens nach einer kurzen Phase des Verdrängens wieder zurückerobert. Dank dieser

Öffnung zu alternativen Heilmitteln gelangten im deutschen Raum auch asiatische Heilweisen immer mehr in den Fokus der Ratsuchenden – und mit ihnen hochwirksame Heilpflanzen, deren Anwendung in China eine jahrtausendealte Tradition hat.

Heute kann jeder entscheiden, wie und wann er die Wirkung der Heilkräuter für sich nutzen möchte. Sie können ergänzend oder alternativ eingesetzt werden, vorbeugend oder im akuten Krankheitszustand.

Mit diesem Buch kann jeder einen heilenden Tee für sich finden. Die Liste der Beschwerden und Symptome zeigt dem Leser, welche Mittel am besten wirken. Bei schweren, lang anhaltenden oder unklaren Symptomen und auch dann, wenn nach einer Woche der Behandlung noch keine Besserung eingetreten ist, sollte immer ein Heilpraktiker oder Arzt zurate gezogen werden.

Beachtet man jedoch alle Hinweise auf Indizierung und Dosierung, steht der schonenden Heilung mit den Früchten der Natur nichts mehr im Wege.





Einführung in die Kräuterheilkunde

Die Kräuterheilkunde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

China, das »Reich der Mitte«, kann auf einen unvergleichlichen Erfahrungsschatz an Kräuterwissen zurückgreifen. Die ersten erhaltenen schriftlichen Zeugnisse entstanden vor ca. 2.000 Jahren. Einige Forscher gehen jedoch davon aus, dass Heilpflanzen in China bereits vor etwa 5.000 Jahren erstmals Verwendung gefunden haben.

Die Kräuterheilkunde ist eine wichtige Methode in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die ältesten und bedeutendsten Werke der Traditionellen Chinesischen Medizin werden den mythischen Urkaisern Chinas zugeschrieben. Wer sie tatsächlich verfasste, ist im Dunkel der Geschichte verborgen.

Als Entdecker der Teepflanze gilt der Legende nach Kaiser Shen Nong – übersetzt der »Göttliche Bauer«. Er soll sein Volk gelehrt haben, Ackerbau zu betreiben. Um ca. 2700 v. Chr. untersuchte er im Selbstversuch

einige Hundert Pflanzen auf ihre medizinischen Eigenschaften. Bei diesen Experimenten mit wild wachsenden Pflanzen zog er sich offenbar auch schlimme Vergiftungen zu. Doch es gelang ihm, sich selbst zu heilen – mithilfe einer Teepflanze. Seine Beobachtungen wurden im 1. oder 2. Jahrhundert n. Chr. erstmals in schriftlicher Form aufgezeichnet. »Des Göttlichen Bauers Buch von Wurzeln und Kräutern« (»Shen Nong Ben Cao Jing«) ist damit die wohl älteste erhaltene Schrift über chinesische Pflanzenheilkunde. Es beschreibt 365 Arzneien aus Pflanzen, Mineralien und tierischen Substanzen und umfasst 170 Krankheitsbilder. Bis in die heutige Zeit bildet Shen Nongs Klassiker die Grundlage vieler traditioneller Rezepte der TCM.

Etwa zur selben Zeit lebte auch der sagenumwobene »Gelbe Kaiser« Huáng Dì – der Legende nach der Bruder Shen Nongs. Ihm wird zugeschrieben, die theoretischen

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt zu haben. Auch seine Erkenntnisse sind nur durch überlieferte Abschriften erhalten, die im »Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin« (»Huang Di Nei Jing«) zusammengetragen

wurden. In Dialogen des Kaisers mit seinem Gefolge, insbesondere dem weisen Arzt und Minister Qi Bo, werden erstmals systematisch alle wichtigen diagnostischen und ganzheitlichen therapeutischen Verfahren behandelt.

Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Der Mensch im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos

Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Mensch nur ein Teil im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos. Er agiert als untrennbares Glied in einer Kette, in der alle Teile ineinandergreifen und aufeinander einwirken. Natur, Körper, Geist und Seele sind eins. Nachdem eine gesunde und wahre Lebensführung also immer nur im Einklang mit der Natur möglich ist, erfordert dies ein hohes Maß an Demut und Rücksicht. Der Mensch muss sich an bestimmte Verhaltensregeln halten, um den Lauf der Natur und damit auch seine Gesundheit nicht zu gefährden.

Das chinesische Medizinverständnis ist sehr stark vom Gedankengut des Konfuzianismus und Daoismus geprägt. Die Lehre des Dao besagt, dass man den Lauf der Welt beobachten müsse, um seine Gesetzmäßigkeiten zu erfassen und danach handeln zu können. Nur dann erkenne man, dass alles im Kosmos einem ewigen Wandel und der Veränderung unterworfen sei – auch der Mensch. Harmonie und ein Leben im Einklang mit der Natur wird weniger durch Verstand und bewusstes Handeln als durch Anpassung an diesen Wandel erreicht. Seine Gesetzmäßigkeiten spiegeln sich in den aufeinander einwirkenden Kräften Yin und Yang – denn alle Dinge auf dieser Welt beinhalten Yin- und auch Yang-Eigenschaften.

Yin und Yang – das unzertrennliche Gegensatzpaar

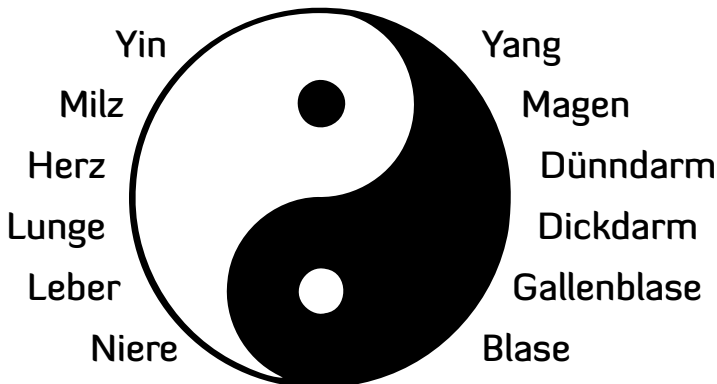
Yin und Yang bilden zusammen die Grundkraft des Lebens. Sie symbolisieren die Einheit der Gegensätze, die sich im ganzen Universum manifestieren. Ihre früheste Erwähnung finden Yin und Yang im »I-Ging«, dem Buch der Wandlungen. Seine Entstehung fällt in das erste Jahrtausend vor Christus. Doch auch wenn Yin und Yang Gegensätze sind, bedingen sie einander, fließen ineinander über und ergeben ein Ganzes.

Yin steht in der chinesischen Philosophie für das weibliche Prinzip, Yang für das männliche. Yin ist die Dunkelheit, die Nacht und der Mond – Yang das Licht, der Tag und die Sonne usw.

Auf den Menschen übertragen sind Yin zugeneigte Personen ruhig, leise und zurückgezogen, Yang-bestimmte Menschen hingegen zeigen sich hektisch, laut und extrovertiert.

Doch in jedem Yin ist auch ein Yang- und in jedem Yang ein Yin-Anteil. Alles ist einem immerwährenden Umwandlungsprozess unterworfen. Der Kreislauf der Jahreszeiten, der Lebenszyklus eines Menschen oder der Wechsel von Tag und Nacht versinnbildlichen dieses ewige Wechselspiel von Yin und Yang mit seinem immerwährenden Wandel.

Auch die Organe des Körpers lassen sich dem Yin oder dem Yang zuordnen. Während die Yin-Organen vor allem für die Speicherung der in der



Nahrung enthaltenen Stoffe zuständig sind, sorgen die Yang-Organen eher für deren Aufspaltung, Umwandlung und Ausscheidung.

Wenn Yin und Yang ins Ungleichgewicht geraten

Wenn eines dieser Gegensatzpaare im Überfluss vorhanden ist, tritt eine Disharmonie auf – ebenso wenn bei Yin oder Yang ein Mangel besteht. Krankheit bedeutet nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin immer das Vorhandensein eines Ungleichgewichts. Durch dieses Ungleichgewicht wird der Qi-Fluss blockiert oder unterbrochen. Mit Qi bezeichnet die chinesische Medizin die »Lebensenergie« oder »Lebenskraft« – auf körperlicher wie geistig-spiritueller Ebene –, die auf den Leitbahnen (Meridianen) durch den Körper strömt. Eine Störung des Qi führt deshalb immer zu körperlichen und seelischen Beschwerden.

Das Behandlungsziel der TCM ist es daher in erster Linie, die Yin-Yang-Harmonie wiederherzustellen. So kann jedes Krankheitssymptom im Licht des Yin-Yang-Konzepts analysiert werden: Anzeichen von Hitze



Yin Yang Huo (Elfenblumenkraut) stärkt das Yang der Niere und gilt als Aphrodisiakum.

(Fieber) oder Erregung deuten auf eine Yang-Dominanz, Frösteln und Schläfrigkeit auf ein Übermaß an Yin. Auch akut verlaufende, schlagartig einsetzende Beschwerden sprechen für ein Überwiegen des Yang, während chronisch verlaufende Krankheiten einer Yin-Dominanz zugeordnet werden.

Erst wenn Yin und Yang wieder im Gleichgewicht sind, kann die Krankheit bewältigt werden. Das Qi, die vitale und spirituelle Lebensenergie, kann wieder frei fließen.

Krankheitsauslösende Faktoren

Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass immer mehrere Faktoren zusammentreffen, wenn Yang und Yin ins Ungleichgewicht geraten und eine Krankheit entsteht. Sie unterscheidet zwischen krank machenden »inneren Ursachen«, »äußeren Ursachen« und »sonstigen Ursachen«.

Äußere Krankheitsursachen

Zu den äußeren Faktoren zählen klimatische Bedingungen: Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit und Trockenheit. Diese Krankheitszeichen können auch im Inneren des Körpers entstehen. Dabei verbinden sich möglicherweise bestimmte Faktoren, zum Beispiel »feuchte Hitze« oder »Wind-Hitze«.

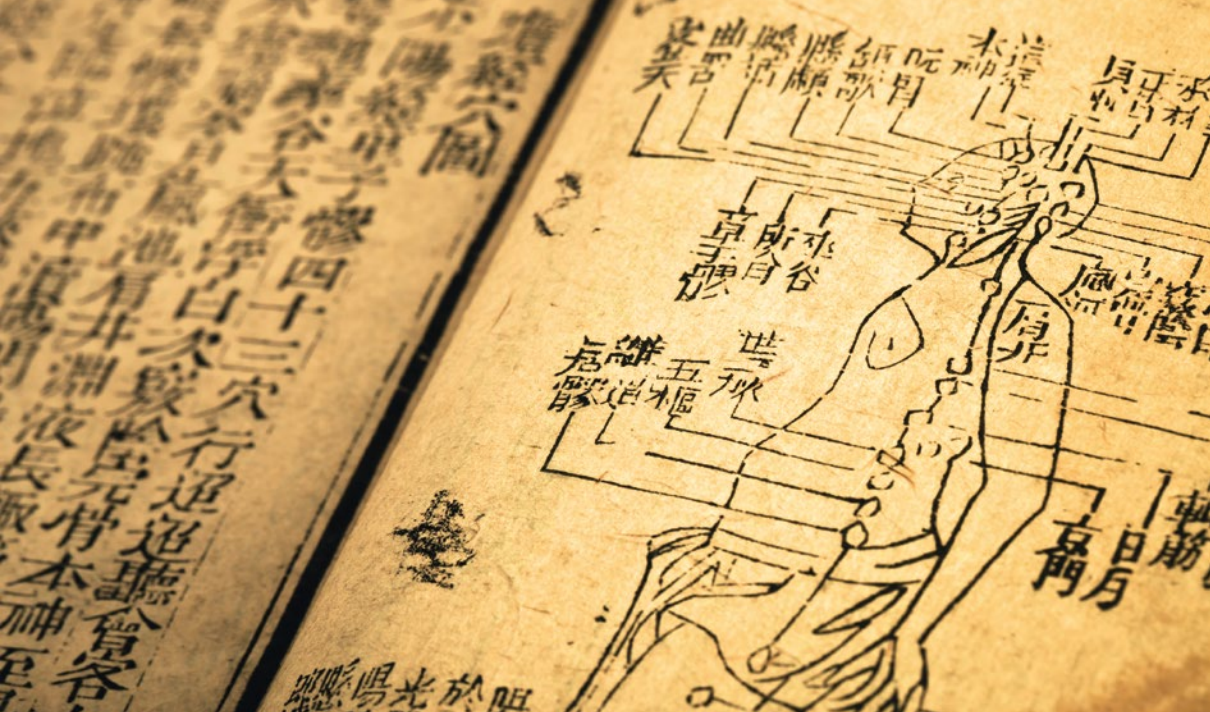
- ☉ **Wind:** Die Symptome sind ähnlich denen in der Natur – plötzlich auftretende, akute Beschwerden, die schnell ihre Lokalität wechseln. Das ist zum Beispiel bei Hautkrankheiten der Fall, wenn der Juckreiz von einer Stelle zur nächsten springt.
- ☉ **Hitze:** Symptome sind Temperatur (Fieber), Schwitzen, Durst, eine rote Zunge und ein schneller Puls. Rote Hautausschläge und Sonnenbrand

zählen beispielsweise zu den Hitze-Erkrankungen.

- ☉ **Kälte:** Anzeichen sind Frösteln, kalte Gliedmaßen, Blässe und das Bedürfnis nach Wärme. Kälte blockiert die Leitbahnen im Körper und somit das Qi.
- ☉ **Feuchtigkeit:** Symptomatisch sind Klebrigkeit, Unreinheit und Schwere. Die Feuchtigkeit dringt gerne durch feuchte Kleidung oder eine feuchte Umgebung in den Körper und besonders in die Gelenke ein, blockiert den Energiefluss und sorgt für chronische Beschwerden.
- ☉ **Trockenheit:** Anzeichen hierfür sind beispielsweise Halsschmerzen, eine trockene, rissige Zunge und trockene Haut.

Innere Krankheitsursachen

Als innere Auslöser einer Krankheit gelten die Emotionen. Zu den Emotionen zählen: Freude, Zorn, Traurigkeit, Sorgen, Angst oder auch Schock. Diese emotionalen Befindlichkeiten sind untrennbar mit dem Körper verbunden, da Geist und Seele eine Einheit bilden. Beispielsweise wird der Mensch bei großer Trauer auch krankheitsanfälliger. Umgekehrt schließt der Therapeut etwa bei jemandem, der schnell aus der Haut



Ausschnitt aus einem medizinischen Standardwerk der Qing-Dynastie aus dem 18. Jahrhundert über Akupunktur und Kräutermedizin.

fährt, auf eine energetische Störung des Funktionskreises Leber.

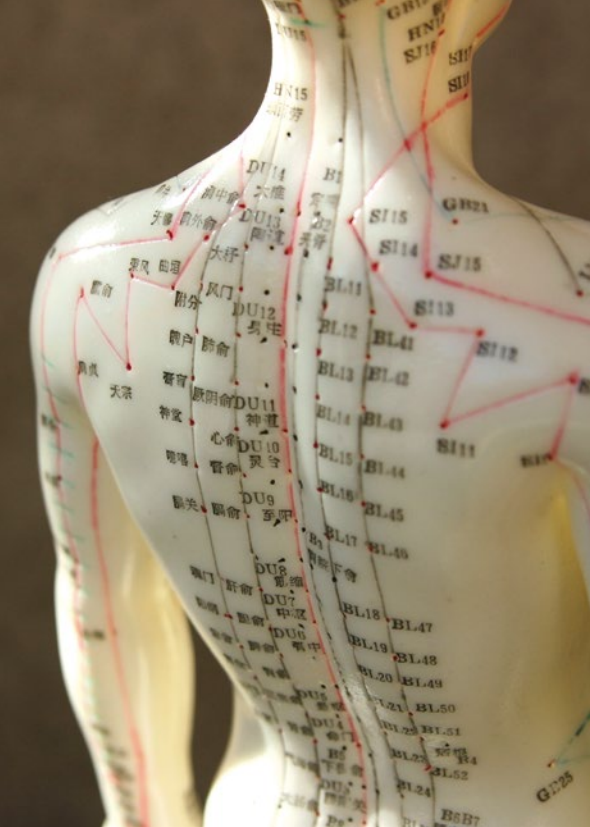
Sonstige Ursachen

Hierzu gehören alle Auslöser, die nicht zu den inneren oder äußeren Ursachen zählen: eine schwache Konstitution, Unfälle, Verletzungen, Vergiftungen, schlechte Ernährung, Überarbeitung, sexuelle Verausgabung oder falsche medizinische Behandlungen.

Die Diagnose in der TCM

Am Beginn jeder Behandlung durch einen chinesischen Arzt steht eine Anamnese, die Abklärung der

Vorgeschichte einer Krankheit. Die Diagnostik setzt sich aus vier Teilen zusammen: Befragung, Betrachtung, Tasten, Hören und Riechen. Bei der Befragung erkundigt sich der Arzt nach der familiären Disposition, den Lebensgewohnheiten und bisherigen Erkrankungen und nach sonstigen Beschwerden. Die Betrachtung schließt Gang, Körperbau und Stimme mit ein, außerdem die Beschaffenheit von Haut und Haaren. Ein weiteres wichtiges diagnostisches Mittel ist die Bewertung von Zunge und Puls – damit erkennt der Arzt, wo sich die Erkrankung befindet und wie schwerwiegend sie ist. Bei



Die Akupunkturpunkte liegen auf den Meridianen (Leitbahnen), durch die das Qi fließt.

der Zungendiagnose lassen Farbe und Belag auf akute Körperprozesse schließen. Auch der Puls erlaubt verschiedene Einordnungsmöglichkeiten: Ein erfahrener Arzt kann anhand verschiedener Taststellen und Tiefen bis zu 32 verschiedene Pulse erfassen. Ein langsamer Puls ist immer als Yin einzuordnen, ein schneller als Yang.

Anschließend erstellt der Arzt ein sogenanntes »Disharmoniemuster«, aufgrund dessen er seinen Behandlungsplan für den Patienten erarbeitet.

Die fünf Behandlungssäulen

Die Behandlung ist grundsätzlich individuell auf den Patienten abgestimmt. Und sie zielt immer auch auf eine Änderung der bisherigen Lebensgewohnheiten ab, die zu dieser Störung geführt haben. Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt fünf Säulen der Behandlung:

- ☉ Kräuterheilkunde
- ☉ Akupunktur und Moxibustion (Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte durch Wärme)
- ☉ Ernährung
- ☉ Massage
- ☉ Bewegungslehren wie Tai-Chi, Yoga und Qigong

70 bis 80 Prozent aller Behandlungen erfolgen dabei durch die Kräuterheilkunde, auch wenn die Heilmethode der Akupunktur bei uns vielleicht noch immer bekannter ist. Bei der Akupunktur werden an bestimmten Körperstellen feine Nadeln in die Haut gestochen. Man geht davon aus, dass durch diese Stiche die Energie in den Leitbahnen beeinflusst wird und man damit auch auf die inneren Organe einwirken kann. Akupunktur wird meist auch zur Schmerzlinderung eingesetzt.

Ernährungslehre, Massage und Bewegungsübungen werden häufig ergänzend eingesetzt. Durch die langsamen kontrollierten Bewegungen, z.B. bei Tai-Chi, steigern sich bei regelmäßiger Anwendung Koordination und Flexibilität. Die Achtsamkeit auf den eigenen Körper erhöht sich.

Die Massage (Tui Na) schließt auch Akupressurtechniken mit ein und

trägt zur Blockadelösung bei Störungen des Energieflusses bei. Gleichzeitig wird ihr eine positive Wirkung auf die inneren Organe zugeschrieben.

Die Ernährungslehre dient vor allem dazu, fit und gesund zu bleiben und Krankheiten schon im Vorfeld vorzubeugen – ein wichtiges Anliegen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die chinesische Kräuterheilkunde in der Praxis

Die Behandlung mit Pflanzen (Phytotherapie) wird individuell und je nach Beschwerdebild genau auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt. Sie kann rein äußerlich erfolgen, mit Salben, Waschlotionen, Bädern und Umschlägen, oder innerlich in Form von Teezubereitungen, sogenannten Dekokten, und Einnahmepreparaten.

Chinas jahrtausendealter Kräutergarten

Die Rezeptur setzt sich meist aus mehreren Zutaten zusammen, deren Wirkungen sich ergänzen und unterstützen. Dazu verfügt die Traditio-

nelle Chinesische Medizin über einen ungeheuren Schatz an Heilmitteln: Neben den Blättern des Teestrauchs finden dabei auch vielerlei andere Pflanzen und Pflanzenteile Verwendung, etwa Rinde, Ästchen, Stängel, Wurzeln, Samen, Schalen, Früchte oder Blüten. Diese machen rund 90 Prozent der Rezeptur aus. Ergänzend kommen tierische Produkte und Mineralien hinzu.

Die Zutaten finden die chinesischen Heiler praktisch vor ihrer Haustüre: Das Land ist berühmt für seine Biodiversität, seine unermessliche biologische Vielfalt und seinen reichen



Pflanzenschatz. In der Volksrepublik China gibt es allein 3.000 Pflanzenarten, die medizinische Verwertung finden. Zu den wichtigsten medizinisch genutzten Pflanzen zählen u. a. der Ginseng des Changbai-Gebirges zwischen China und Nordkorea, der Bocksdorn aus Ningxia und der Noto-ginseng aus den Provinzen Yunnan und Guizhou.

Yunnan, das Arkadien wild wachsender Heilkräuter, Pilze und Teesträucher

Von den rund 32.000 Arten höherer Pflanzen, die in der Volksrepublik China vorkommen, finden sich allein 17.000 in der Provinz Yunnan.

Die meisten Kräuter, Pilze und sonstigen Pflanzen, die von der TCM zur Heilung herangezogen werden, haben ihren Ursprung im Hochland von Yunnan. Die im Südwesten Chinas gelegene Provinz zeichnet sich durch einen atemberaubenden Gegensatz von schneebedeckten Gipfeln mit Hochgebirgsvegetation bis hin zu Tälern mit tropischer Vegetation aus – fast alle Klimazonen sind vertreten. Fern der Ballungszentren und weitgehend unberührt hat das Hochland

eine schier unerschöpfliche Pflanzenvielfalt hervorgebracht. Auch wenn viele der chinesischen Heilkräuter inzwischen im Ausland kultiviert werden, gibt es noch immer einige, die nur hier, in ihrer angestammten natürlichen Umgebung wachsen und gedeihen.

Aus Yunnan stammen auch einige der berühmtesten Teepflanzen, darunter der Pu-Erh-Tee. In China gilt er als eines der bevorzugten Gesundheitsgetränke, da er einen erhöhten Cholesterinspiegel senken sowie entgiftend und entschlackend wirken soll. Außerdem wird ihm eine vorbeugende Wirkung gegen Infektionen zugeschrieben. Sein Name stammt von der Präfektur Pu Erh im südlichen Yunnan. In jüngster Zeit findet der Tee auch in Europa immer mehr Anwendung und Verbreitung.

Der Pu-Erh-Tee ist zudem Bestandteil des mystischen Acht-Schätze-Tees, dessen Kräuter ursprünglich ebenfalls der Provinz Yunnan entstammten. Die Mischung setzt sich aus acht chinesischen Kräutern und Früchten zusammen und wirkt harmonisierend auf Körper und Seele, sie soll aber auch die Liebeskraft stärken.



Cayennepfeffer enthält den Scharfstoff Capsaicin, der durchblutungssteigernd und schmerzlindernd wirkt.

Charakteristika und Eigenschaften der Kräuter

Alle diese pflanzlichen und zum geringen Teil mineralischen und tierischen Zutaten werden von der Traditionellen Chinesischen Medizin nach verschiedenen Kriterien eingeteilt: thermischer Wirkung, Geschmacksrichtung und Leitbahnwirkung.

Thermische Wirkung

Jedem dieser Kräuter wird ein bestimmtes Temperaturverhalten zugeschrieben, bezogen auf die wahrgenommene Wirkung auf den Körper.

Zu unterscheiden ist zwischen einer heißen (z.B. Cayennepfeffer), warmen (z.B. Ingwer), neutralen (z.B. Pilze), erfrischenden (z.B. Pfefferminze) und kalten Wirkung (z.B. Zitronenmelisse). Bei einer Erkältung etwa wirken wärmende oder heiße Arzneimittel wie der Ingwertee lindernd.

Geschmacksrichtung

Ähnlich wie in der Ernährung unterscheidet man auch bei den Heilkräutern zwischen den verschiedenen Geschmacksrichtungen süß, scharf, salzig, sauer, bitter. Jedes Heilkraut hat mindestens eine, wenn nicht zwei oder mehrere Geschmacksrich-



Die Wurzelknolle des Ingwer enthält zahlreiche wertvolle Wirkstoffe, die ihn zu einem vielseitigen Heilmittel machen.

tungen. Diesen entsprechen auch bestimmte Wirkungen auf den Körper:

- ☞ **Süß:** harmonisiert, stärkt das Qi und verteilt es, befeuchtet
- ☞ **Scharf:** fördert den Qi-Fluss und leitet nach oben und außen, zerstreut
- ☞ **Salzig:** leitet in die Tiefe, leitet aus, aufweichend und abschwellend
- ☞ **Sauer:** zusammenziehend, leitet nach innen, bewahrt die Säfte
- ☞ **Bitter:** leitet nach unten, leitet aus und regt die Umwandlung der Nahrung an

Zum Beispiel hilft bei einer herannahenden Erkältung ein aufsteigendes Fußbad mit wärmendem, scharfem Ingwertee.

Leitbahnwirkung

Jedem Heilkraut wird zudem eine bestimmte Wirkung auf ein oder mehrere Meridiane (Leitbahnen, auf denen das Qi fließt) oder Organe zugeschrieben. Man kann sie deshalb auch gezielt dafür einsetzen, die spezifische Wirkung anderer Kräuter dort hinzuleiten.

Grundregeln der Rezeptur

Nach der Diagnose stellt der Arzt – entsprechend den eben beschriebenen Eigenschaften der Kräuter und ihrer therapeutischen Wirkung – ein individuelles Rezept für den Ratsuchenden zusammen. Im Allgemeinen umfasst die Mischung 4–10 Bestandteile, die der Kranke meist in Form eines Dekokts, eines Absuds oder einer Abkochung über den Tag verteilt zu sich nimmt.

Der Arzt oder Heilpraktiker berücksichtigt dabei auch die Wechselwirkung der einzelnen Zutaten – wie gegenseitige Verstärkungen oder Unverträglichkeiten zwischen verschiedenen Arzneipflanzen. Chinesische Kräuterheiltees sollten aus diesem Grunde auch nie in Eigenregie kombiniert werden.

Jede Verordnung beruht auf einem hierarchischen Konzept, nach dem die Rezeptur zusammengestellt wird. Die vier Hauptkomponenten sind:

1 Kaiserpflanze: Sie besitzt die entscheidende Heilqualität und behandelt die Hauptbeschwerde oder die Wurzel der Erkrankung.

2 Ministerialpflanze: Sie verstärkt die Wirkung der Kaiserpflanze oder bringt eine bestehende Unausgewogenheit ins rechte Lot; mehrere Ministerialpflanzen wirken gegen verschiedene Störungen.

3 Adjutantenpflanze: Sie greift besänftigend ein, um zu stark wirkenden Heilpflanzen die Schärfe zu nehmen.

4 Botenpflanze: Sie transportiert die anderen Heilpflanzen an die zu behandelnde Körperstelle und harmonisiert die verschiedenen Wirkstoffe.

Die Rezeptur kann somit auf das individuelle Disharmoniemuster des Patienten, das den Qi-Fluss blockiert oder stört, zugeschnitten werden. Der Arzt greift an ganz bestimmten Stellen oder Meridianen ein, um so eine optimale Wirkung zu erzielen und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Behandlung eignet sich besonders auch bei chronischen Leiden. Dabei wird die Rezeptur regelmäßig an den Gesundheitsprozess angepasst.

Zur Geschichte der europäischen Kräuterheilkunde

Schon unsere Ahnen hatten ihre eigenen Kräuterfrauen, Schamanen und Medizinmänner, die sich mit Pflanzen befassten und ihre heilende Wirkung einzusetzen wussten. Kraft und Nutzen dieser von der Natur geschenkten Heilmittel haben sie sich durch Anwendung und Erfahrung erschlossen.

Vermutlich setzten schon die frühzeitlichen Jäger und Sammler Pflanzen zur Heilung ein. Bei dem 5.300 Jahre alten Ötzi, der Gletschermumie vom Hauslabjoch aus der ausgehenden Jungsteinzeit bzw. Kupferzeit, fand man Birkenporlinge – eine Pilzart, die gegen Magen-Darm-

Beschwerden hilft und vermutlich als Heilmittel genutzt wurde.

Eines der ältesten medizinischen Schriftstücke stammt aus dem Alten Ägypten. Es ist der sogenannte Papyrus Ebers. Die etwa 1600 v. Chr. verfassten Papyrusrollen beinhalten Beschreibungen von Krankheiten sowie 700 tierische und pflanzliche Wirkstoffe, mit denen die Beschwerden, zum Beispiel Verletzungen oder Zahnschmerzen, bekämpft werden sollten. Außerdem wurden offenbar schon Knoblauch und Zwiebeln genutzt, um den Ausbruch von Infektionskrankheiten beim Bau der Pyramiden zu vermeiden.

Von der Antike bis zur Epoche der Klostermedizin

Für den westlich-europäischen Kulturkreis ist vor allem Hippokrates (460 v. Chr. bis 370 v. Chr.) hervorzuheben. Er sah im Ungleichgewicht von Körpersäften die Ursache vieler

Leiden. Seine »Viersäftelehre« (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle) wurde später von Galenus von Pergamon (129 bis ca. 200 n. Chr.), dem griechischen Leibarzt des römischen

Kaisers Marc Aurel, weiterentwickelt. Auch dessen Lehre beruhte auf der hippokratischen Annahme, dass Feuer, Erde, Luft und Wasser die Grundelemente allen Seins darstellen. Den vier Säften ordnete er die vier Qualitäten warm, trocken, feucht und kalt zu. Schleim galt zum Beispiel als feucht und kalt. Ob man nun gesund oder krank war, hing vom Gleichgewicht der Elemente ab. Nach diesem Prinzip schrieb er auch jeder Heilpflanze bestimmte Qualitäten zu. Eine Krankheit, die durch Kälte verursacht wurde, sollte also mit einer Pflanze bekämpft werden, die Wärme im Körper erzeugt.

Das erste umfangreiche europäische Heilpflanzenbuch verfasste der griechische Arzt Pedanios Dioskurides (1. Jahrhundert n. Chr.) mit der fünfbändigen »De Materia medica« im Jahr 60 n. Chr. In seinem Werk beschrieb er ausführlich Art und Wirkung von über 600 Kräutern. Damit blieb es ein Standardwerk bis ins 17. Jahrhundert hinein. Kurz nach Dioskurides schrieb der römische Gelehrte Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) seine »Naturalis Historia«, in der zahlreiche Kapitel über die Bedeutung der Pflanzen und über pflanz-

liche Heilmittel zu finden sind. Bis heute wegweisend war auch die erste systematische Pflanzenbeschreibung, die deren Herkunft, ihre botanische Klassifizierung, Eigenschaften, Zubereitung und Anwendung umfasst.

In den folgenden Jahrhunderten entwickelte sich die Pflanzenkunde insbesondere in den Klöstern weiter. Mönche und Nonnen sammelten das Wissen der Ägypter, Griechen, Kelten und Germanen und fügten Volksweisheiten und eigene Erkenntnisse über die Heilwirkung von Kräutern und Heilpflanzen hinzu. Die Klostermedizin, die zwischen dem 8. und 13. Jahrhundert angesiedelt wird, stellt eine eigene Epoche in der Medizingeschichte dar. In dieser Phase vom Früh- bis zum Hochmittelalter wurden die Menschen in Europa ausschließlich von Mönchen und Nonnen medizinisch versorgt. Außerhalb der Klöster war es schwierig bis unmöglich, sich die notwendigen medizinischen Kenntnisse anzueignen, um als Arzt arbeiten und heilen zu können. Anders in den Klöstern. Eine große Rolle spielten dabei die Klostergärten, die im sogenannten St. Gallener Klosterplan von Karl dem Großen um 820 n. Chr. angeordnet worden



In mittelalterlichen Kräuterbüchern werden Samen und Saft des Schlafmohns als Heilmittel u.a. bei Schlafstörungen, Entzündungen, Husten, Gicht und Menstruationsbeschwerden empfohlen.

waren. Hier wurde genau festgelegt, welche Heilpflanzen in den Gärten herangezogen werden sollten. Unter anderem gehörten dazu Salbei, Wermut, Fenchel, Schlafmohn, Liebstöckl, Kerbel, Flohkraut, Betonie, Rettich und Minze.

Ein wichtiges Dokument aus dem 8. Jahrhundert mag Karl den Großen bei seiner Gartenanordnung beeinflusst haben. Das »Lorscher Arzneibuch« eines Mönchs im Kloster Lorsch enthält hauptsächlich Rezeptsammlungen aus Kräutern und anderen Pflanzen. Etwa 200 Jahre später verfasst der Mönch Odo Magdunensis

das Werk »Macer floridus«, das mit seinen 80 Heilpflanzen zum Standardwerk für ganz Europa wurde.

Eine herausragende Rolle nahm die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179) ein. Ihre damalige Popularität ist nicht vergleichbar mit der heutigen Präsenz. Aber durch ihre Schriften verbreitete sich die Kräuterkunde in weiten Teilen der Bevölkerung – und hat Anhänger bis heute. Mit ihrem in lateinischer Sprache verfassten »Buch über das innere Wesen der verschiedenen Kreaturen und Pflanzen« brachte sie nicht nur die lateinisch-griechische