



Birgit Baur-Müller

Westliche Heilpflanzen in der chinesischen Medizin

Von der Musterdiagnose
zur Rezeptur

 Springer

Westliche Heilpflanzen
in der chinesischen Medizin

Birgit Baur-Müller

Westliche Heilpflanzen in der chinesischen Medizin

Von der Musterdiagnose zur Rezeptur

Mit 136 Abbildungen und zahlreichen Tabellen

 Springer

Birgit Baur-Müller
Großbaitingen, Deutschland

ISBN 978-3-662-48761-7 ISBN 978-3-662-48762-4 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-48762-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Birgit Baur-Müller

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media (www.springer.com)

Geleitwort:

Auf dem Weg zu einer integrierten Medizin

Die Anlässe können vielfältig sein: Manch einer sucht wegen der Sprachlosigkeit unserer Medizin (konventionelle oder auch Schulmedizin genannt) nach einer Alternative. Manch einem mag unsere Medizin zu aggressiv sein und sucht nach sanfteren Heilungszugängen. Manch einem ist es zu wenig, für ein Krankheitsbild eine passende medikamentöse, chirurgische oder sonstwie gestaltete Antwort zu finden. Sie oder er möchte die Patientinnen und Patienten in einem größeren Kontext verstehen, als soziales, kulturelles und biographisches Wesen, als Subjekt, nicht als Objekt. Und viele von uns mögen überhaupt nicht durch wie auch immer geartete Zweifel an der konventionellen Medizin zum Nachdenken gekommen sein. Sie haben einen anderen Zugang zu Krankheit und Heilung als Patient erfahren. So erging es mir. Ich hatte mich an der Schulter verletzt, weder Diclofenac noch physiotherapeutischer Eingriff halfen. Aber ich hatte das Glück, am selben Tag von einem kundigen Akupunkteur behandelt zu werden. Es war wie ein Wunder: eine Nadel, ein Stich, eine Sitzung – Sekundenheilung. Nicht die schlechteste Methode, sich einer neuen, bislang unbekanntem Heilmethode anzunähern. Ein Stich, der meine Welt veränderte.

Zwei Jahre später war ich für mehrere Jahre in China, um mich in Chinesischer Medizin ausbilden zu lassen. Und ich nahm den Weg, den viele von uns genommen haben. Die Chinesische Medizin mit ihren Anteilen der Arzneitherapie (zhong yao) (kurz: Kräuter), der Akupunktur (zhenjiu), der Tradition der manuellen Techniken (tunina, anmo) sowie weiteren Praktiken wie des Qigong und Taijiquan erschienene uns als die große Alternative. Einige blieben in der Alternative hängen, doch das geht auf lange Sicht nur mit ideologischer Verblendung, sprich: Ausblendung realer Bestandteile unserer Lebenswelt.

Unsere konventionelle Medizin bietet natürlich gewisse Vorteile, oft lebensrettende Vorteile. Antibiotika stoppen Bakterien. Aber stärken sie das System? Akupunktur bzw. bestimmte Kräuter oder Kräuterkombinationen hingegen können je nach Indikation heilend wirken. Darüber hinaus liegt ihre Besonderheit darin, Menschen zu stärken, sie wirken aufbauend und sekundär-präventiv. Warum dies alles nicht komplementär nutzen? Nur komplementär? Nach Jahren der Arbeit mit beiden Systemen ergibt sich zumeist ein bestimmter Synergismus. Und manchmal weiß man gar nicht mehr genau, in welchem System man gerade arbeitet: vom Synergismus zum Synkretismus. Integration ergab sich uns nicht als ideologisches Zielvorhaben, sondern aus der Praxis heraus. Integrative Medizin beschreibt den Weg. Integrierte Medizin ist das Ziel.

Die klassische chinesische Kultur und ihre Ärzte schufen eine bestimmte, sprich: kulturspezifische Sichtweise, die Dinge der Welt zu beschreiben und in bestimmte Regeln zu fassen. Wir denken da z. B. an die Theorie der Fünf Wandlungsphasen, an die Möglichkeit, die Wirkung von Kräutern nach Geschmacks- und Temperaturverhalten, nach Zielorgan (Funktionskreisbezug) etc. zu klassifizieren. Und sie taten es mit den ihnen vorliegenden Kräutern – wie sollte es auch anders sein. Aber Kräuter hier und da unterscheiden sich. Viele bei uns heimische Kräuter sind ebenfalls im Laufe der Jahrhunderte aus Erfahrung heraus in ihren Heilwirkungen beschrieben worden, allerdings gemäß einer anderen, zugegebenermaßen etwas einfa-

cheren und direkteren Systematik. So wurde versucht, asiatische Kräuter bei uns zu züchten – mit wechselndem Erfolg, unterscheiden sich doch die klimatischen Gegebenheiten zwischen China und Europa gewaltig, wie es bereits Freiherr Ferdinand von Richthofen, Geograph und Forschungsreisender, und vor allem großer China-Forscher, vor 140 Jahren treffend beschrieb.

Ist es nicht einfacher, Ideen zu transportieren als Kräuter zu verpflanzen? Es lag und liegt also nahe, die klassifikatorische Systematik der Chinesischen Medizin auf unsere Pflanzenwelt anzuwenden, sowohl im medizinischen als auch im weiteren Sinne der Ernährung.

Dieses Buch ist ein weiterer Baustein in dieser Richtung. Nicht der erste, sicherlich auch nicht der letzte. Ein Experiment? Nein, die Integration chinesisch-medizinischer Systematik mit in Europa heimischen Pflanzen hat das Experimentierstadium bereits hinter sich. Die Saat ist bereits aufgegangen, sie „blüht“ bereits in mehreren Ländern und hat vielen Patientinnen und Patienten Nutzen gebracht. Jeremy Ross hat sich hier als der große Pionier hervorgetan. Inzwischen pflegen und lehren mehrere europäische Schulen der Chinesischen Medizin die Integration von TCM und westlichen Kräutern, ähnlich der schon früher vollzogenen Integration der TCM mit unseren Traditionen der Ernährungslehre.

In diesem Sinne wünsche ich dem vorliegenden Buch guten Erfolg und den Leserinnen und Lesern die notwendige Wachsamkeit und Begeisterung, dieses Anliegen praktisch fortzuentwickeln und stetig zu verbessern. Jedes Buch ist, so drückt es auch die Autorin aus, eine Momentaufnahme. Viele Momentaufnahmen, im Sinne von trial and error diskutiert, debattiert, eventuell korrigiert und fortentwickelt, formen den Weg der Erkenntnis.

Thomas Ots

Graz im September 2015

Editor-in-Chief

Deutsche Zeitschrift für Akupunktur

Vorwort

Als ich vor mehr als 15 Jahren anfang, die westlichen Kräuter in das System der Chinesischen Medizin zu integrieren, gab es kaum deutschsprachige Literatur dazu. Das hat sich zum Glück geändert, und es beschäftigen sich immer mehr Autoren mit dieser Thematik. Dieser Bereich ist im Entstehen und wächst und verändert sich mit den praktischen Erfahrungen. Mit dem vorliegenden Werk versuche ich, einen Leitfaden für die Praxis zu schaffen. Seit vielen Jahren erleichtert mir eine „Basisversion“ dieses Skriptes ein zügiges Ausarbeiten der Rezepturen. Die Chinesische Medizin mit ihrer Musterdiagnostik ermöglicht uns eine große Individualität in der Arbeit mit den Patienten, ja sogar innerhalb der Behandlung in einzelnen Abschnitten.

Für mich kommen dann die sogenannten westlichen oder eigentlich heimischen Heilpflanzen zum Zug, die mir vertraut sind, deren Wachsen ich unmittelbar beobachten kann, mit denen, anhand der Musterdiagnose, eine Rezeptur kreiert werden kann. Besonders berührt hat mich für meine Arbeit ein Satz von Matthew Wood:

- » Die Aufgabe des wahren Arztes besteht nicht darin, eine Ideologie zu verbreiten, sondern der kranken Person dort zu begegnen, wo sie sich gerade befindet, ohne dabei ein Urteil zu fällen, dann nach der heilenden Lösung zu greifen, wohin diese auch immer führen mag, und schließlich beiseite zu treten und der Natur die Heilung zu überlassen. (Wood 2012, S. 91)

Da dies ein Erfahrungsleitfaden für die Praxis ist, habe ich die Patienten-Fälle nicht verändert, um zu zeigen, wie die westlichen Kräuter in der praktischen Anwendung wirklich funktionieren oder nicht.

Als ich bei der Arbeit an diesem Buch die Rezepturen nochmals ausführlich beschrieben habe, wurde mir oft fast „schwindlig“, dass ich manchmal so viele Kräuter in eine Rezeptur gepackt habe. Die Rezepturen in diesen Fällen sind jedoch nicht in erster Linie zur Nachahmung gedacht (kann man natürlich machen, wenn man will), sondern dienen neben der Veranschaulichung, wie man vorgehen kann, nachdem man eine Diagnose gestellt hat, vor allem auch als Inspiration und zum „Kennenlernen“ der Kräuter.

Jeder Praktiker hat seine Vorlieben für bestimmte Pflanzen, mit denen die meisten Erfahrungen gemacht werden. In diesem Buch wird der/die Einzelne mit der Zeit auch seine eigenen „Favoriten“ finden. Ich habe versucht, die Pflanzen einzusortieren in die einzelnen Wandlungsphasen, um einen Eindruck zu bekommen über das hauptsächliche Wirkungsprofil. Natürlich hat jede Pflanze oft 2–3 Hauptindikationsbereiche. So habe ich z. B. den Beifuß in das Nieren-Kapitel geordnet, er hat aber auch großen Einfluss auf die Leber und die Milz.

Dieses Werk dient als Praxisleitfaden bzw. Handbuch und ersetzt nicht die großen Nachschlagewerke. Dennoch wollte ich mit den Heilpflanzenporträts und Fotos die einzelnen Kräuter vorstellen und durch das Erzählen von nicht so alltäglichen Geschichten es dem Leser erleichtern, sich an die Pflanzen zu erinnern und auch das Buch gerne zum „Schmökern“ in die Hand zu nehmen.

Wenn wir mit kranken Menschen arbeiten, haben wir es in der Regel mit unschönen Dingen zu tun. Die Pflanzenheilkunde ermöglicht uns, Kreativität, Schönheit und Lebendigkeit in unsere Arbeit mit einfließen zu lassen. Das habe ich auch versucht, in den Fotografien einzufangen.

Natürlich ist dieses Buch, auch was mich betrifft, eine Momentaufnahme, da sich mein persönliches Interesse für einzelne Pflanzen stetig verändert und erweitert. Jedes Jahr gibt es neue „Favoriten“, auf die ich aufmerksam werde und mit Neugierde in meine Behandlungen einbaue. Auch wurde ich mit der Zeit mutiger, auch Pflanzen in die Rezepturen zu integrieren, die in ihrer Anwendung stärker, toxischer wirken (z. B. Schöllkraut).

Glücklicherweise, denn sonst wäre diese Arbeit nicht möglich, hat sich der Apotheker an meinem Wohn- und Praxisort ganz auf meine Arbeit eingestellt und vertraut mir auch völlig, wenn es um den Einsatz von nicht alltäglichen Kräutern (z. B. Alant, Thuja) geht, wo andere Apotheken sich weigern, diese in die Rezepturen zu mischen. Eine gute persönliche Kommunikation mit der Apotheke ist unerlässlich für eine gute Zusammenarbeit, das spüren auch die Patienten, was wiederum deren Compliance positiv beeinflusst.

Ich wollte nie die Chinesische Kräutermedizin imitieren, sondern vor allem integrativ vorgehen. Deshalb verwende ich in meinen Rezepturen auch nicht das Kaiser-, Minister- oder Botenkraut-System. In jeder Rezeptur verordne ich „ana partes“, zu gleichen Teilen.

Die Einnahmeform variiert je nach Vorliebe des Patienten. Am einfachsten, vor allem bei längerfristiger Einnahme, gestaltet sich die Applikation in Form von Kapseln, dabei wird die Kräutermischung vermahlen und anschließend in Gelatinekapseln abgefüllt (sicherlich existieren Alternativen für Vegetarier und Veganer). Die Patienten nehmen in der Regel 5 Kapseln am Tag, eine Kapsel enthält 250 mg Kräuter. Bei erhöhter Empfindlichkeit reduziert sich die Dosis. Wer Schwierigkeiten beim Schlucken hat oder auf die Kapseln verzichten möchte, kann das Kräuterpulver auch mit ins Essen mischen oder in etwas Wasser einrühren. Bei der Verordnung als Tee empfehle ich folgende Dosierung: 2 Essl./500 ml kochendes Wasser, 5–10 min zugedeckt ziehen lassen, 1- bis 2-mal täglich. Für Kinder: 2 Teel./125 ml, mit Saft verdünnt oder ins Essen gemischt.

In der Regel haben die Patienten eine sehr gute Compliance und setzen sich, wenn die Rezeptur noch „passt“, selbst mit der Apotheke in Verbindung, um Kapseln oder Tee wiederaufzufüllen. Wiedervorstellung in der Praxis bzw. telefonische Kontakte werden individuell vereinbart. Patienten mit einer chronischen Erkrankung erscheinen in der Regel einmal im Monat.

Manche Fälle sind sehr ausführlich beschrieben, auch mit der Vorgeschichte, viele Details habe ich jedoch weggelassen, um die Privatsphäre der PatientInnen zu wahren. Manchmal jedoch, vor allem in akuten Fällen, reicht es aus, eine Zungen- und Pulsdiagnose durchzuführen. Man bekommt dann einen ausreichenden energetischen Eindruck des Patienten, um eine Rezeptur zu verordnen. Ich beginne die Untersuchung immer mit diesen beiden diagnostischen Hilfsmitteln, und es ist erstaunlich, dass in der Regel daran anschließend eine Diagnose bereits möglich ist, die dann ggf. noch ergänzt werden kann durch anamnestische Angaben.

Die „Treffsicherheit“ der Zungendiagnose ist ja nichts Neues, ich versuche durch die Integration der Zungenbilder zu zeigen, wie hilfreich die Zungendiagnose auch im Verlauf ist. Die Patienten waren beeindruckt, wenn wir gemeinsam die Bilder im Verlauf vergleichen konnten.

Bei der Pulsdiagnose würde ich mich als „blutigen“ Anfänger bezeichnen und verwende sie mehr als groben Anhaltspunkt, wobei sie im Verlauf doch deutliche Hinweise gibt, etwa wenn ein Puls, der vorher nicht oder nur ganz schwach tastbar war, sich plötzlich erholt.

In der Regel erhalten die meisten Patienten in meiner Praxis auch Akupunktur, und viele kommen zunächst nur deswegen und sind am Anfang erstaunt, dass ich auch eine Kräuterverordnung machen möchte. Allerdings zeigt sich in vielen Fällen, dass eine tiefere Muster-Wurzelbehandlung notwendig ist.

Generell halte ich die Behandlung durch Kräuter und Akupunktur geeignet, um eine tiefere Auseinandersetzung mit sich selbst zu beginnen, die auch folgen muss, wenn man wirklich gesund werden und bleiben möchte. Die Chinesische Medizin stellt ja ebenfalls ein komplexes System dar, in dem neben den oben genannten Therapiemethoden auch Ernährung, Bewegung und Meditation (Qi Gong/Tai Qi) sowie eine generelle Lebenspflege integriert sind.

Birgit Baur-Müller

Großaitingen im Juli 2015

Danksagung

Um ein Werk wie dieses zu kreieren, muss man immer zurückgreifen auf die Arbeit, die vorher gemacht wurde. Ich durfte einen Faden ein Stück weiterspinnen, an dem vor mir unendlich viele und nach mir genauso Menschen „gesponnen“ haben und „spinnen“ werden. Dafür, dass die Früchte von jahrelanger Arbeit zur Verfügung gestellt wurden/werden, bin ich sehr dankbar. Namen zu nennen wäre hier sinnlos. Es gibt ja auch ein Literaturverzeichnis. Aber es gilt auch jenen zu danken, die im Verborgenen arbeiten, ohne einen Namen zu hinterlassen oder bereits vergessen wurden.

Außerdem wäre ein Arbeiten dieser Art ohne die Unterstützung der Patienten, die kommen, um Hilfe bitten und sich dann auch einlassen auf unsere Vorschläge – die ja gerade dann, wenn etwas Neues entsteht, oft sehr abwegig scheinen mögen – unmöglich. Danke für das Vertrauen und danke dafür, dass ich die Ergebnisse in diesem Buch verwenden durfte.

Ohne die Marienapotheke in Großaitingen, dem Apotheker Hubertus Mayr und seinen Mitarbeiterinnen, die geduldig meine oft „ellenlangen“ Rezepturen mischen, und auch von Anfang an an diesem Projekt mitgemacht haben, wäre diese Arbeit überhaupt nicht möglich gewesen. Vielen Dank!

Danke auch an alle, die an der Verwirklichung dieses Projektes beteiligt waren, allen voran Frau Eichhorn und Frau Öller vom Springer-Verlag in Wien, Herrn Drüke für das Lektorat und allen Mitarbeitern des Springer-Verlags, die an der Umsetzung des Projektes beteiligt waren. Vielen Dank den Mitarbeitern der Blumenschule Schongau und den Botanischen Gärten Augsburg und München für die Erlaubnis, zu fotografieren und zu publizieren, sowie Frau Dr. med. Birgit Seybold-Kellner, die mir bei der Lektüre des Manuskriptes einige gute Verbesserungsvorschläge gab. Auch danke ich DDr. med. Thomas Ots für das Geleitwort und Christian Yehoash, die meine ersten Schritte unterstützten, „schreiberisch“ tätig zu werden.

Zuletzt but not least geht ein Dank an meine Familie und Freunde, die sich immer geduldig meine Sorgen anhörten und stets Optimismus verbreiteten, wenn mir Zweifel an dem Projekt kamen.

Birgit Baur-Müller

im September 2015

Inhaltsverzeichnis

I Funktionskreise/Wandlungsphasen

1 Funktionskreis Lunge/Dickdarm	3
<i>Birgit Baur-Müller</i>	
1.1 Die Funktion der Lunge	5
1.2 Die Funktion des Dickdarms	5
1.3 Die Physiologie des geistigen Aspekts der Wandlungsphase Metall	6
1.4 Musterdifferenzierung mit Kräutervorschlägen für die Wandlungsphase Metall	7
1.4.1 LungenQi-Mangel	7
1.4.2 LungenQi-Stagnation	8
1.4.3 LungenYin-Mangel	8
1.4.4 Lungen-Trockenheit	10
1.4.5 Befall der Lunge durch Wind/Kälte	10
1.4.6 Befall der Lunge durch Wind/Hitze	10
1.4.7 Nässe-Schleim verlegt die Lunge	13
1.4.8 Lungen-Schleim-Hitze	14
1.4.9 Lungen-Schleim-Trockenheit	14
1.4.10 Lungen-Schleim-Kälte	15
1.4.11 LungenYang-Mangel	15
1.4.12 HitzeToxin	16
1.4.13 Pathogener Restfaktor	16
1.4.14 WeiQi-Mangel	18
1.4.15 Feuchte Hitze im Darm	18
1.4.16 Trockenheit im Darm	20
1.4.17 Qi-Stagnation im Darm	20
1.4.18 Trockene Hitze im Darm	21
1.4.19 Feuchte Kälte im Darm	21
1.4.20 Feuchter Schleim im Darm	22
1.4.21 Hämorrhoiden (Blutstase, Blutung)	22
1.5 Pflanzenporträts	22
1.5.1 Echter Thymian, Feldthymian, Wilder Quendel	22
1.5.2 Huflattich	26
1.5.3 Ackerveilchen/Stiefmütterchen	28
1.5.4 Anis	31
1.5.5 Quecke	34
1.5.6 Gänsefingerkraut	36
1.5.7 Walnuss	37
1.5.8 Himbeere	40
1.5.9 Lungenkraut	42
1.5.10 Salomonsiegel/Wohlriechende Weißwurz	44
1.5.11 Dost/Wilder Oregano	46

1.5.12	Schachtelhalm/Zinnkraut	48
1.5.13	Braunwurz, knotige	51
1.5.14	Spitzwegerich	54
1.5.15	Königskerze/Wollblume	57
1.5.16	Kümmel	59
1.5.17	Sonnenhut, Echinacea	61
1.5.18	Braunelle, kleine (gemeine)	64
1.5.19	Gundermann	65
1.5.20	Thuja/Lebensbaum	68
1.6	Patientenfallbeschreibungen	70
1.6.1	Fall 28	70
1.6.2	Fall 6	73
1.6.3	Drei verschiedene Muster von Husten	76
	Literatur	80
2	Funktionskreis Milz/Magen	81
	<i>Birgit Baur-Müller</i>	
2.1	Die Funktion der Milz	83
2.2	Die Funktion des Magens	83
2.3	Physiologie des geistigen Aspektes der Wandlungsphase Erde	84
2.4	Musterdifferenzierung mit Kräutervorschlägen für die Wandlungsphase Erde	85
2.4.1	MilzQi-Mangel	86
2.4.2	MilzYang-Mangel	87
2.4.3	Absinkendes MilzQi	88
2.4.4	Nässe-Kälte befällt die Milz	88
2.4.5	Milz kontrolliert das Blut nicht	88
2.4.6	Bluttonika	90
2.4.7	MagenQi-Mangel	90
2.4.8	MagenQi rebelliert aufwärts	91
2.4.9	MagenQi-Stagnation	91
2.4.10	MagenFeuer	93
2.4.11	Kälte befällt den Magen	93
2.4.12	Magen-Trockenheit, Yin-Mangel	94
2.4.13	Harmonisiert den Magen	94
2.4.14	Feuchte Hitze im Magen	94
2.4.15	Toxische Hitze im Magen	95
2.4.16	Nahrungsmittelstagnation	95
2.5	Pflanzenporträts	95
2.5.1	Alant	95
2.5.2	Schafgarbe	98
2.5.3	Fenchel	102
2.5.4	Steinklee	104
2.5.5	Eibisch	107
2.5.6	Mädesüß	109
2.5.7	Süßholz	112
2.5.8	Pomeranze/Bitterorange	115
2.5.9	Kamille	117
2.5.10	Vogelmiere	121

2.5.11	Luzerne/Alfalfa	123
2.5.12	Enzian, gelber	126
2.5.13	Engelwurz, Erzengelwurz	128
2.5.14	Petersilie	131
2.5.15	Tausendgüldenkraut	134
2.5.16	Ingwer	136
2.5.17	Hirtentäschel	139
2.6	Patientenfälle	142
2.6.1	Fall 68	142
2.6.2	Fall 37	144
2.6.3	Fall 141	145
	Literatur	149
3	Funktionskreis Niere/Blase	151
	<i>Birgit Baur-Müller</i>	
3.1	Die Aufgaben der Niere	153
3.2	Die Funktion der Blase	154
3.3	Physiologie des geistigen Aspektes der Wandlungsphase Wasser	154
3.4	Musterdifferenzierung mit Kräutervorschlägen für die Wandlungsphase Wasser	155
3.4.1	NierenYin-Mangel	155
3.4.2	NierenYang-Mangel	156
3.4.3	NierenEssenz-Mangel	156
3.4.4	NierenQi-Mangel	158
3.4.5	NierenQi-Stagnation	158
3.4.6	NierenYin-Mangel mit emporlooderndem Leerefeuer	160
3.4.7	NierenQi ist nicht fest (Ross 2010)	160
3.4.8	Die Niere kann das Qi nicht aufnehmen (Ross 2010)	160
3.4.9	Nieren-Angst (Ross 2010)	161
3.4.10	Nässe-Hitze in der Blase	161
3.4.11	BlasenQi-Mangel	161
3.4.12	BlasenQi-Stagnation	163
3.4.13	Feuchte Kälte in der Blase (Ploberger 2011)	163
3.4.14	Chronisches Leeresymptom/Chronische Zystitis (Ploberger 2011)	164
3.5	Pflanzenporträts	164
3.5.1	Rosmarin	164
3.5.2	Beifuß	167
3.5.3	Liebstockel	170
3.5.4	Basilikum	173
3.5.5	Zimt	175
3.5.6	Wegwarte	178
3.5.7	Bergbohnenkraut	180
3.5.8	Goldrute	181
3.5.9	Brennnessel	184
3.5.10	Johanniskraut	187
3.5.11	Holunder	190
3.5.12	Brombeere	192
3.5.13	Die große Klette	195
3.5.14	Raute	197

3.5.15	Ruprechtskraut/Stinkender Storchschnabel	200
3.5.16	Rotklee	201
3.5.17	Vogelknöterich	204
3.5.18	Beinwell	206
3.5.19	Birke	209
3.5.20	Klettenlabkraut	211
3.6	Patientenfälle	213
3.6.1	Fall 57	213
3.6.2	Fall 17	216
3.6.3	Fall 50	217
	Literatur	221
4	Funktionskreis Herz/Dünndarm	223
	<i>Birgit Baur-Müller</i>	
4.1	Die Aufgaben des Herzens	225
4.2	Die Funktion des Dünndarms	225
4.3	Physiologie der geistigen Aspekte der Wandlungsphase Feuer	226
4.4	Musterdifferenzierung mit Kräutervorschlägen für die Wandlungsphase Feuer	227
4.4.1	HerzQi-Mangel	227
4.4.2	HerzQi-Stagnation	228
4.4.3	HerzBlut-Stagnation	228
4.4.4	Schleim verlegt die Herzöffnungen (Orifizien)	228
4.4.5	HerzYang-Mangel	230
4.4.6	HerzYang-Kollaps	230
4.4.7	HerzBlut-Mangel	231
4.4.8	HerzYin-Mangel	231
4.4.9	HerzFeuer	232
4.4.10	Beunruhigter HerzGeist	233
4.5	Pflanzenporträts	233
4.5.1	Melisse	233
4.5.2	Baldrian	237
4.5.3	Hopfen	240
4.5.4	Rose	243
4.5.5	Ziest/Betonie	246
4.5.6	Weißdorn	249
4.5.7	Lavendel	252
4.5.8	Weißer Taubnessel	256
4.5.9	Borretsch	258
4.5.10	Mistel	261
4.5.11	Herzgespann	264
4.5.12	Passionsblume	267
4.5.13	Linde	269
4.5.14	Schlüsselblume	272
4.5.15	Ringelblume	275
4.5.16	Gingko	277
4.5.17	Ysop	279

4.6	Patientenfälle	281
4.6.1	Fall 29	281
4.6.2	Fall 67	285
4.6.3	Fall 104	286
	Literatur	290
5	Funktionskreis Leber/Gallenblase	291
	<i>Birgit Baur-Müller</i>	
5.1	Die Aufgaben der Leber	293
5.2	Die Funktionen der Gallenblase	294
5.3	Physiologie der geistigen Aspekte der Wandlungsphase Holz	294
5.4	Musterdifferenzierung mit Kräutervorschlägen für die Wandlungsphase Holz	295
5.4.1	LeberQi-Stagnation	295
5.4.2	LeberBlut-Stagnation	297
5.4.3	Emporloderndes LeberFeuer	297
5.4.4	Innerer LeberWind	297
5.4.5	Aufsteigendes LeberYang	299
5.4.6	LeberBlut-Mangel	299
5.4.7	Nässe-Hitze in Leber und Gallenblase	301
5.4.8	Kälte-Stagnation in der Leber-Leitbahn	302
5.4.9	Leber attackiert die Milz	302
5.4.10	Bringt den Inhalt des HUN an die Oberfläche	302
5.4.11	Tonisiert das LeberQi	302
5.4.12	Nässe-Hitze in der Gallenblase	302
5.4.13	GallenblasenQi-Stagnation	304
5.4.14	GallenblasenQi-Mangel	304
5.4.15	GallenblasenYang-Exzess	304
5.5	Pflanzenporträts	304
5.5.1	Eisenkraut	304
5.5.2	Löwenzahn	309
5.5.3	Frauenmantel	313
5.5.4	Wermut	315
5.5.5	Salbei	318
5.5.6	Schöllkraut	322
5.5.7	Odermennig	324
5.5.8	Augentrost	327
5.5.9	Poleiminze	329
5.5.10	Pfefferminze, Feldminze	331
5.5.11	Mutterkraut	334
5.5.12	Krauser Ampfer	336
5.5.13	Pestwurz	338
5.5.14	Kardendistel, Weberkarde, Wilde Distel	341
5.6	Patientenfälle	343
5.6.1	Fall 23	343
5.6.2	Fall 16	347
	Literatur	349

II Spezielle Fächer

6	Gynäkologie	353
	<i>Birgit Baur-Müller</i>	
6.1	Die physiologischen Vorgänge im weiblichen Organismus	354
6.1.1	Die Physiologie des Uterus, die Menstruation	354
6.1.2	Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt	354
6.1.3	Menopause	355
6.2	Musterdifferenzierung mit Kräutervorschlägen für Uteruspathologien	355
6.2.1	UterusKälte-Stagnation	356
6.2.2	UterusQi-Stagnation	356
6.2.3	UterusBlut-Mangel/Qi-Mangel	356
6.2.4	UterusBlut-Stase/Blutandrang/Fülle	358
6.2.5	Ergänzende Symptome bei Ross (2010)	358
6.2.6	Geeignete Kräuter in der Schwangerschaft/Stillzeit	358
6.3	Patientenfälle	358
6.3.1	Fall 38	358
6.3.2	Fall 40	363
6.3.3	Fall 45	367
6.3.4	Fall 58	369
6.3.5	Fall 43	371
6.3.6	Fall 106	373
6.3.7	Fall 21	376
6.3.8	Fall 71	376
	Literatur	380
7	Kinderheilkunde	381
	<i>Birgit Baur-Müller</i>	
7.1	Fall 14 und Fall 89: „Eine prophylaktische Teeverordnung“	382
7.2	Fall 35: „Einem unruhigen HerzGeist zu einem Ruhekissen verhelfen“	382
7.2.1	Diskussion und Verlauf	384
7.3	Fall 3: „Heraus aus der Sackgasse“	385
7.3.1	Diskussion und Verlauf	386
7.4	Fall 42: „Chronische Infektionen bei Lungen- und MilzQi-Schwäche“	386
7.4.1	Diskussion und Verlauf	386
7.5	Fall 88: „Eine Salbe für eine aus dem Gleichgewicht geratene Haut“	386
7.6	Fall 137: „Hilfe, um nach Krebstherapie die Batterien wieder aufzufüllen“	389
7.6.1	Diskussion und Verlauf	389
7.7	Fall 128: „Ein aus der Balance geratener ‚LeberGeneral‘ besetzt den Thron des Kaisers“ (chronische Schlafprobleme)	389
7.7.1	Diskussion und Verlauf	391
7.8	Fall 119: „Erschöpftes Milz-, WeiQi und pathogener Restfaktor führen in eine Sackgasse von Schmerz und Hilflosigkeit“ (rezidivierende Kopf- und Ohrenscherzen)	392
7.8.1	Diskussion und Verlauf	392
7.8.2	Diskussion und Verlauf	395
	Literatur	395

8	Autoimmunerkrankungen	397
	<i>Birgit Baur-Müller</i>	
8.1	Autoimmunerkrankungen aus Sicht der Chinesischen Medizin	398
8.1.1	Chronische Belastung des Immunsystems durch immer wieder attackierenden Wind	398
8.1.2	Qi-Mangel von Milz und Lunge schwächt das aufrechte Qi	398
8.1.3	Die Niere als Batterie für die Lebensenergie, Schleimpathologie durch eine Schwächung von Lunge, Milz und Niere	399
8.1.4	Woher kommt die aggressive Komponente?	400
8.1.5	Yin-Mangel als wesentlicher Faktor bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen	400
8.2	Therapiestrategien bei Autoimmunerkrankungen	401
8.3	Patientenfälle	404
8.3.1	Fall 55	404
8.3.2	Fall 101	406
8.3.3	Fall 129	409
8.3.4	Fall 41	412
	Literatur	414
	Serviceteil	415
	Stichwortverzeichnis	416

Funktionskreise/ Wandlungsphasen

- Kapitel 1** Funktionskreis Lunge/Dickdarm – 3
Birgit Baur-Müller
- Kapitel 2** Funktionskreis Milz/Magen – 81
Birgit Baur-Müller
- Kapitel 3** Funktionskreis Niere/Blase – 151
Birgit Baur-Müller
- Kapitel 4** Funktionskreis Herz/Dünndarm – 223
Birgit Baur-Müller
- Kapitel 5** Funktionskreis Leber/Gallenblase – 291
Birgit Baur-Müller

Funktionskreis Lunge/ Dickdarm

Birgit Baur-Müller

- 1.1 Die Funktion der Lunge – 5
- 1.2 Die Funktion des Dickdarms – 5
- 1.3 Die Physiologie des geistigen Aspekts
der Wandlungsphase Metall – 6
- 1.4 Musterdifferenzierung mit Kräutervorschlägen
für die Wandlungsphase Metall – 7
 - 1.4.1 LungenQi-Mangel – 7
 - 1.4.2 LungenQi-Stagnation – 8
 - 1.4.3 LungenYin-Mangel – 8
 - 1.4.4 Lungen-Trockenheit – 10
 - 1.4.5 Befall der Lunge durch Wind/Kälte – 10
 - 1.4.6 Befall der Lunge durch Wind/Hitze – 10
 - 1.4.7 Nässe-Schleim verlegt die Lunge – 13
 - 1.4.8 Lungen-Schleim-Hitze – 14
 - 1.4.9 Lungen-Schleim-Trockenheit – 14
 - 1.4.10 Lungen-Schleim-Kälte – 15
 - 1.4.11 LungenYang-Mangel – 15
 - 1.4.12 HitzeToxin – 16
 - 1.4.13 Pathogener Restfaktor – 16
 - 1.4.14 WeiQi-Mangel – 18
 - 1.4.15 Feuchte Hitze im Darm – 18
 - 1.4.16 Trockenheit im Darm – 20
 - 1.4.17 Qi-Stagnation im Darm – 20
 - 1.4.18 Trockene Hitze im Darm – 21
 - 1.4.19 Feuchte Kälte im Darm – 21
 - 1.4.20 Feuchter Schleim im Darm – 22
 - 1.4.21 Hämorrhoiden (Blutstase, Blutung) – 22

1.5 Pflanzenporträts – 22

- 1.5.1 Echter Thymian, Feldthymian, Wilder Quendel – 22
- 1.5.2 Huflattich – 26
- 1.5.3 Ackerveilchen/Stiefmütterchen – 28
- 1.5.4 Anis – 31
- 1.5.5 Quecke – 34
- 1.5.6 Gänsefingerkraut – 36
- 1.5.7 Walnuss – 37
- 1.5.8 Himbeere – 40
- 1.5.9 Lungenkraut – 42
- 1.5.10 Salomonsiegel/Wohlriechende Weißwurz – 44
- 1.5.11 Dost/Wilder Oregano – 46
- 1.5.12 Schachtelhalm/Zinnkraut – 48
- 1.5.13 Braunwurz, knotige – 51
- 1.5.14 Spitzwegerich – 54
- 1.5.15 Königskerze/Wollblume – 57
- 1.5.16 Kümmel – 59
- 1.5.17 Sonnenhut, Echinacea – 61
- 1.5.18 Braunelle, kleine (gemeine) – 64
- 1.5.19 Gundermann – 65
- 1.5.20 Thuja/Lebensbaum – 68

1.6 Patientenfallbeschreibungen – 70

- 1.6.1 Fall 28 – 70
- 1.6.2 Fall 6 – 73
- 1.6.3 Drei verschiedene Muster von Husten – 76

Literatur – 80

1.1 Die Funktion der Lunge

Die Lunge ist das zarte Organ. Auch in der westlichen Anatomie ist ihre Struktur feingliedrig und zerbrechlich. Sie hat eine regelrecht „luftige“ Gestalt. Dennoch hat sie zugleich von allen Zang Organen die direkteste Verbindung zur Außenwelt. Die Lunge reguliert das Qi und beherrscht die Atmung. Als Mittlerin zwischen Organismus und Umwelt schützt sie den Menschen vor schädigenden energetischen Einflüssen. Sie ist wie ein „Minister, der Entscheidungen trifft“ (Maciocia 1997) und u. a. darüber entscheidet, wen oder was sie zum Kaiser (Herzen) vorlässt. Man könnte vielleicht auch sagen, dass, wenn ein Mensch sich nicht schützen kann vor energetischen Einflüssen von anderen – die Esoterik bezeichnet das als Auraschwäche –, sein LungenQi geschwächt ist.

Die Lunge hat eine verteilende und herabführende Funktion, reguliert die Wasserwege und beherrscht die Körperoberfläche (Haut). Sie manifestiert sich in der Körperbehaarung und öffnet sich durch die Nase. Ist die Lunge schwach, ist die Bildung und Bewegung des Qi beeinträchtigt, was zu Qi-Leere und -Stagnation in jedem beliebigen Körperareal führen kann. Die Lunge verteilt das Qi im ganzen Körper. Der Aspekt des Qi, um den es hier geht, ist das *ZhenQi*, welches sich zusammensetzt aus *WeiQi* (= der Yang-Aspekt), das sog. AbwehrQi, das Haut, Muskeln und Körperoberfläche schützt und aus *YingQi* (= der Yin-Aspekt), der die ZangFu und das Gewebe ernährt. Dabei fördert die Lunge die Verteilung des *WeiQi* in Muskeln und Haut außerhalb der *JingLuo* (Hauptmeridiane) und die Verteilung von *YingQi* im ganzen Körper innerhalb der *JingLuo* (Ross 2003a).

■ Die Lunge und die Körperflüssigkeiten *JinYe*

Die Lunge verteilt mit dem *WeiQi* die *Jin* (Yang-Aspekt) in Haut und Muskeln und mit dem *YingQi* die *Ye* (Yin-Aspekt) an die *ZangFu*, Gelenke, Gehirn und Öffner. Wenn die Verteilungsfunktion beeinträchtigt ist, folgen Leere und Stagnation von *JinYe* im ganzen System (Ross 2003a).

■ Die herabführende Funktion

Die Bewegung des Qi der Lunge ist abwärts gerichtet. Für den richtigen Fluss und die Verteilung von

Qi ist die Beziehung zwischen Lunge und Niere essentiell. Die Lunge führt das Qi herab, und die Niere nimmt das Qi auf und hält es fest. Wenn einer der beiden seine Aufgaben nicht erfüllen kann, wird das Qi unkontrolliert aufsteigen und die Verteilungsfunktion und den regelmäßigen Atemrhythmus beeinträchtigen (ebd.). Die Lunge verflüssigt die unreinen Flüssigkeiten weiter und führt sie zur Niere herab, wo sie getrennt und ausgeschieden werden. Die Niere verdampft einen Teil dieser Flüssigkeiten, der dann wieder zur Lunge aufsteigt. Wenn die Lunge den unreinen Teil nicht herabführen kann, entstehen Ödeme und die Verteilungsfunktion ist geschwächt (ebd.).

■ Regulation der Wasserwege

Die Lunge empfängt die reinen Anteile der Körperflüssigkeiten von der Milz in Form von Dampf, trennt sie und lässt sie im ganzen Körper zirkulieren. Dabei werden die reineren Anteile in Form von Dampf zirkuliert und die unreineren in flüssiger Form abwärts bewegt. Ist diese Funktion geschwächt, kann es zu übermäßigem oder fehlendem Schwitzen kommen. Auch lokalisierte oder generalisierte Ödeme in der oberen Körperhälfte sind möglich (Ross 2003a).

■ Beherrschung der Körperoberfläche

Dadurch dass dieses zarte Organ den direktesten Kontakt zur äußeren Umgebung hat, ist es am meisten dem Einfluss von äußeren pathogenen Faktoren ausgesetzt. Wenn das Qi der Lunge geschwächt ist, kann das *WeiQi* nicht mehr genügend Abwehrenenergie bilden, und äußere pathogene Faktoren können leichter in den Körper eindringen. Außerdem wird die Haut rau, trocken und schlaff, da sie nicht genügend ernährt und befeuchtet wird. Voraussetzung ist natürlich, dass die Lunge genügend Körperflüssigkeiten von der Milz erhält (Ross 2003a).

1.2 Die Funktion des Dickdarms

Wie in der westlichen Physiologie übernimmt der Dickdarm die Substanzen vom Dünndarm, transportiert sie weiter, absorbiert etwas Flüssigkeit und scheidet den Rest aus. Aus Sicht der Chinesischen Medizin gehören wesentliche Aufgaben von

Dick- und Dünndarm zur Funktion der Milz (Umwandlung und Transport der Nahrung und Flüssigkeiten im Verdauungssystem; Maciocia 1997). Der Dickdarm hat wichtige Beziehungen mit der Lunge, er benötigt das LungenQi für die Defäkation. Gibt es einen Mangel, entsteht Obstipation. Umgekehrt kann durch Stagnation von Nahrung im Dickdarm die absteigende Funktion des LungenQi beeinträchtigt werden und Atemnot entsteht (Maciocia 1997).

1.3 Die Physiologie des geistigen Aspekts der Wandlungsphase Metall

■ Die Körperseele Po

Die Körperseele Po stellt den dichtesten, körperlichsten und materiellsten Aspekt der Seele im Konzept der Chinesischen Medizin dar und ist mit dem Organsystem Lunge in Verbindung. Sie entspricht dem westlichen Konzept des Ätherleibs, dem Energiekörper und verbindet den materiellen Körper mit dem energetischen-(Nerven)System (Ross 2000). Die Körperseele, deren chinesisches Schriftzeichen „Weißer Geist“ bedeutet, kommt am dritten Tag nach der Konzeption in den Organismus (Maciocia 2009). Man bezeichnet sie auch als Organisation des Organismus und koordinierende Kraft hinter allen physiologischen Prozessen (Maciocia 2009). Auch ist sie verantwortlich für die physischen Bewegungen des Körpers, deren Agilität, Balance und Koordination (Maciocia 2009).

■ Die Funktion der Trauer

Wenn wir eine emotionale Bindung eingehen mit einem Gegenstand oder Lebewesen, kreieren wir einen Energiestrang. Bei Verlust muss dieser Strang wieder durchtrennt werden, was den Trennungsschmerz, die Emotionen der Trauer hervorruft. Wenn die Energiestränge durchtrennt werden, wird der Mensch ganz auf sich selbst zurückgeworfen, kann also die Wertschätzung seiner Identität wiedererlangen.

» Die Trauer und das Element Metall sind mit dem Schwert der Wahrheit zu vergleichen, das das Unwichtige, die Illusionen, wegschneidet und

das Individuum mit der Wahrheit konfrontiert. (Ross 2000, S. 47)

Durchlebt man den Schmerz, den das Loslassen einer Verbindung erzeugt, ermöglicht das, dass man eine höhere Ebene der Selbsterkenntnis und des Bewusstseins erreicht, wobei man sich einen weiteren Schritt der Weisheit nähert (Ross 2000). In dem Moment, in dem die Verbindung zu etwas oder jemandem durchtrennt wird, zu dem eine emotionale Bindung bestand, entsteht Trauer. Unverarbeitete Trauer zieht einen chronischen Schmerz nach sich, durch einen Konflikt zwischen Loslassen und Festhalten. Das kann zu einer Stagnation des LungenQi im ganzen Körper führen, was zur Entstehung von Karzinomen beitragen kann (ebd.).

■ Die Yin-Funktion der Wandlungsphase Metall

Zum Bindungsaufbau, wenn vom Dantian aus Energiefäden zum angestrebten Objekt gebildet werden, ist eine Yin-Funktion nötig. Die treibende Kraft, einen Bindungsfaden aufzubauen, ist materieller, animalischer Natur. Soll sich die Beziehung weiterentwickeln, kommen als nächstes die Erdenergien Loyalität, Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit ins Spiel, um die Beziehung zu nähren und zu umsorgen (Hammer 2000). Die LungenYin-Fäden bilden dabei einen materiellen „Kanal“, in den die energetischen Ingredienzen fließen: Gedanken, Konzepte, Gefühle, die für eine ständige Erneuerung des Bandes notwendig sind (ebd.). Das MetallYin will binden, verbinden und halten und übermittelt ein Gefühl der Traurigkeit, wenn diese Bindungen („Fäden“) durchtrennt werden.

» Wer diese Fäden leichtfertig behandelt, sie scheinbar ungestraft unterbricht und die Traurigkeit ignoriert, die auf eine Trennung folgen muss, sollte sich im Klaren darüber sein, dass sich diese losen, gebrochenen Fasern in Form von physischem Schmerz, Verfall und ernster Krankheit manifestieren. (Hammer 2000, S. 333)

Eine weitere Funktion des MetallYin besteht darin, uns zu einem tieferen Gefühl für unsere eigene Identität zu führen, einem sicheren Wissen darüber, dass „ich bin“ (Hammer 2000).

■ Tab. 1.1 Kräuter für die Behandlung von LungenQi-Mangel

Pflanze	Literatur	Botanischer Name	Rezeptierform
Alant	Holmes 1989	Inula helenium	Rad. Helenii
Anis	Holmes 1989	Pimpinella anisum	Fruct. Anisi
Basilikum	Ploberger 2011	Ocimum basilicum	Herb. Basilici
Engelwurz	Ross 2010; Ploberger 2011	Angelica archangelica	Rad. Angelicae arch.
Gundermann	Ploberger 2011	Glechoma hederacea	Herb. Glechomae
Huflattich	Ploberger 2011	Tussilago farfara	Herb. Tussilaginis
Pestwurz	Ploberger 2011	Petasites hybridus	Rad. Petasites
Rosmarin	Holmes 1989; Ploberger 2011	Rosmarinus officinalis	Fol. Rosmarini
Schafgarbe	Ross 2010	Achillea millefolium	Herb. Millefolii
Sonnenhut	Ross 2010	Echinacea angustifolia	Rad. Echinaceae
Süßholz	Ross 2010	Glycyrrhiza glabra	Rad. Glycyrrhizae
Thuja	Ross 2010	Thuja occidentalis	Herb. Thujae
Thymian	Holmes 1989	Thymus vulgaris	Herb. Thymi
Ysop	Ploberger 2011	Hyssopus officinalis	Herb. Hyssopi

■ Die Yang-Funktion der Wandlungsphase Metall

Das MetallYang hilft, das Anhaften an Gedanken, Ansichten, Emotionen und Menschen aufzugeben. LungenYang übermittelt das Gefühl der Freude und Aufregung, wenn man sich auf etwas Neues einlässt. Das MetallYang unterstützt das Selbst dabei, das Beste aus Gesellschaft und Kultur herauszufiltern und weise zu nutzen (Hammer 2000). Die Autorität ins Selbst zu korporieren (verantwortliche Individuation), d. h., die volle Verantwortung zu übernehmen für seine Entscheidungen und Taten und sie nicht einem höheren Wesen zuzuschreiben, ist eine in der menschlichen Geschichte junge Entwicklung mit unsicherem Ausgang (ebd.). Die MetallYin-Energie strebt nach zunehmender Individuation, die durch die Stärkung der Energiefäden zwischen Dantian und Seele (Gott) in der Meditation erreicht wird. Das MetallYang versucht gleichzeitig, gegenteilig diese höchst individualisierte Seele ins Äußere, in nährenden Beziehungen mit anderen Individuen in der Gesellschaft einzubinden. Die Wandlungsphase Metall ist jene Instanz, die den Organismus mit den feineren Energien des Universums verbindet und unseren Geist mit jedem Atemzug läutert und erneuert (ebd.).

1.4 Musterdifferenzierung mit Kräutervorschlägen für die Wandlungsphase Metall

Die Mustereinteilung mit Symptombeschreibung und Vorschlägen für Akupunktur orientiert sich an Maciocias Grundlagen der Chinesischen Medizin (Maciocia 1997).

1.4.1 LungenQi-Mangel

Symptome Atemnot, Husten, wässriges Sputum, schwache Stimme, Schwitzen tagsüber, Abneigung gegen Sprechen, Abneigung gegen Kälte, leuchtend weißes Gesicht, Erkältungsneigung, Müdigkeit, Erschöpfung

Zunge Blass oder normal

Akupunktur Lu9, Lu7, Bl13, Du12 (stärkt die Lunge bei chronischen Problemen), Ma36

Die Kräuter für die Behandlung sind in ■ Tab. 1.1 angeführt.

Das Eindringen eines pathogenen Faktors von außen bzw. die schädigende Einflussnahme eines inneren emotionalen Faktors beginnt immer mit einer Schwäche im betreffenden Organ. Dringt ein äußerer pathogener Faktor, meist Wind und oder Kälte, in die Lunge ein, ist in der Regel immer das aufrechte Qi erschöpft bzw. im Vergleich zum pathogenen Faktor schwächer. *Thymian*, *Schafgarbe*, *Sonnenhut* und *Thuja* stärken auch speziell das WeiQi.

Auch ist es wichtig, auf die Grundkonstitution des Patienten Rücksicht zu nehmen: Besteht z. B. gleichzeitig ein MilzQi-Mangel, dann werden aus dieser Gruppe Kräuter wie *Alant*, *Anis*, *Schafgarbe* oder *Engelwurz* zum Einsatz kommen. Bei gleichzeitiger Schwäche des NierenYang kann man sich entscheiden für *Anis*, *Thymian*, *Rosmarin* oder *Basilikum*. Häufig ist auch gleichzeitig das Yin geschwächt. Dann würde man aus dieser Gruppe die temperaturneutralen bzw. eher kühlen Kräuter bevorzugen, z. B. *Huflattich*, *Alant*, *Schafgarbe*, oder direkt mit Yin-tonisierenden Pflanzen kombinieren, z. B. *Vogelmiere*, *Salomonsiegel* oder *Rotklee*. Bei starkem, krampfartigem Reizhusten eignet sich *Ysop* besonders, da er den Brustkorb öffnet. Kommt die krampfartige Anspannung von einem stagnierten LeberQi würde ich mit *Schöllkraut* oder *Lavendel* kombinieren. Oft ist bei chronischem Reizhusten mit schlaflosen Nächten auch das HerzQi in Mitleidenschaft gezogen und das Nervensystem völlig überreizt, dann wäre eine Kombination mit *Melisse* oder *Baldrian* sinnvoll. Aus dieser Gruppe würde ich *Anis* oder *Pestwurz* auswählen. In den meisten Fällen haben wir es mit pathogenen Restfaktoren zu tun. Um den Körper davon zu klären, eignen sich in dieser Gruppe besonders und vor allem auch in dieser Kombination *Thuja*, *Thymian* und *Schafgarbe* (Ross 2003b). Wenn die Patienten mit reichlich Schleim zu kämpfen haben, würde ich mich für *Gundermann*, *Alant* oder *Schafgarbe* entscheiden. Ansonsten ist es sinnvoll, die einzelnen Muster nebeneinanderzustellen und Kräuter auszuwählen, die für möglichst viele Indikationen erwähnt werden, wie z. B. der *Thymian*, der das LungenQi stärkt und bewegt, die Lunge von Wind/Kälte befreit, Nässe/Schleim ausleitet, Lungen-Schleim-Trockenheit befeuchtet, Schleim/Kälte ausleitet und das WeiQi stärkt.

1.4.2 LungenQi-Stagnation

Symptome Rastlosigkeit, spastischer, krampfartiger, trockener Husten, starkes Schnaufen, Keuchen, „quälendes Denken“, Druckgefühl in der Brust, kann auftreten im Anschluss an Trauer oder Thoraxtrauma

Zunge Kann normal sein

Akupunktur Lu1 (akut), Lu2, Lu6 (akut Asthma), Lu7, Ren17, Ren22

Die Kräuter zur Behandlung sind in [Tab. 1.2](#) aufgeführt.

Das Qi in der Lunge stagniert vor allem aufgrund emotionaler Ursachen. Handelt es sich eher um eine Trauersituation, wo auch die HerzEnergie beteiligt ist, würde man aus dieser Gruppe z. B. das *Ackerveilchen*, *Anis*, *Baldrian* oder *Melisse* verwenden. Steht eher eine Frustrations- oder Ärgerproblematik mit stagniertem oder attackierendem LeberQi im Vordergrund, dann würde ich *Lavendel*, *Schöllkraut* oder *Raute* verwenden. Ist der Patient sehr nervös und leidet unter starker Anspannung, kämen *Ziest*, *Thymian* oder *Passionsblume* infrage. Wenn das „quälende Denken“ mit einer MilzQi-Schwäche verbunden ist, wären *Alant* oder *Engelwurz* geeignet. Natürlich spielt auch der Yin/Yang-Aspekt bzw. Feuchtigkeit/Trockenheit eine Rolle, so eignen sich *Thymian* oder *Raute* eher bei Feuchtigkeit und Yang-Schwäche, *Rotklee* und *Hopfen* hingegen würden bei Yin-Schwäche und Trockenheit zum Einsatz kommen.

1.4.3 LungenYin-Mangel

Symptome Trockener Husten oder wenig klebriges Sputum, blutiges Sputum, niedriges Fieber am Nachmittag, Hitzegefühl nachmittags und abends, Rötung der Wangenknochen, Nachtschweiß, Hitze der fünf Flächen, Schlafstörungen, trockener Mund und Hals, Heiserkeit, Kitzeln in der Kehle, häufig kombiniert mit Magen- und/oder NierenYin-Mangel

Zunge Belaglos, rot (bei Hitze), Risse im Lungenaerial, trocken

■ Tab. 1.2 Kräuter für die Behandlung von LungenQi-Stagnation

Pflanze	Literatur	Botanischer Name	Rezeptierform
Ackerveilchen	Holmes 1989	Viola tricoloris	Herb.Violae tric.
Alant	Ploberger 2011	Inula helenium	Rad.Helenii
Anis	Holmes 1989	Pimpinella anisum	Fruct.Anisi
Baldrian	Holmes 1989	Valeriana officinalis	Rad.Valerianae
Dost	Holmes 1989; Ploberger 2011	Origanum vulgare	Herb.Origani
Engelwurz	Holmes 1989; Ross 2010	Angelica archangelica	Rad.Angelicae arch.
Hopfen	Holmes 1989	Humulus lupulus	Strob.Lupuli
Ingwer	Holmes 1989	Zingiber officinalis	Rhiz.Zingiberis
Johanniskraut	Holmes 1989	Hypericum perforatum	Herb.Hyperici
Kamille	Holmes 1989	Matricaria chamomilla	Flos. Matricariae
Königskerze	Holmes 1989	Verbasum thapsiforme	Flos.Verbasci
Lavendel	Holmes 1989	Lavandula officinalis	Flos.Lavandulae
Melisse	Holmes 1989	Melissa officinalis	Fol.Melissae
Mistel	Holmes 1989	Viscum album	Herb.Visci
Passionsblume	Holmes 1989	Passiflora incarnata	Herb.Passiflorae
Poleiminze	Holmes 1989	Mentha pulegium	Herb.Menthae pul.
Pomeranzenschale	Holmes 1989	Citrus aurantium	Peric.Aurantii
Raute	Holmes 1989	Ruta graveolens	Herb.Rutae
Rotklee	Holmes 1989	Trifolium pratense	Flos.Trifolii prat.
Salbei	Holmes 1989	Salvia officinalis	Fol.Salviae
Schöllkraut	Holmes 1989	Chelidonium majus	Herb.Chelidonii
Steinklee	Holmes 1989	Melilotus officinalis	Herb.Meliloti
Thuja	Ross 2010	Thuja occidentalis	Herb.Thujae
Thymian	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	Thymus vulgaris	Herb.Thymi
Ysop	Holmes 1989; Ploberger 2011	Hyssopus officinalis	Herb.Hyssopi
Ziest	Holmes 1989	Betonica officinalis	Herb.Betonicae

Akupunktur Lu9, Ren17, Bl43 (stärkt das Lungen-Yin v.a. in chronischen Fällen), Bl13, Ren4, Ni6 (unterstützt die Kehle), Ren12, Lu10 (beseitigt LeereHitze)

Die Kräuter zur Behandlung sind in ■ Tab. 1.3 aufgeführt.

Bei Yin-Mangel muss man darauf achten, ob LeereHitze vorhanden ist. In diesen Fällen ist die belaglose Zunge rot. Die Kräuter sollten zugleich kühlend und befeuchtend sein, wie z.B. *Lungenkraut*, *Vogelmiere* oder *Rotklee*.

■ **Tab. 1.3** Kräuter für die Behandlung von LungenYin-Mangel

Pflanze	Literatur	Botanischer Name	Rezeptierform
Ackerveilchen	Ross 2010	Viola tricoloris	Herb.Violae tric.
Alant	Holmes 1989	Inula helenium	Rad.Helenii
Beinwell	Holmes 1989; Ploberger 2011	Symphytum officinalis	Rad.Symphyti
Borretsch	Holmes 1989; Ploberger 2011	Borago officinalis	Herb.Boraginis
Eibisch	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	Althea officinalis	Rad.Altheae
Huflattich	Holmes 1989; Ploberger 2011	Tussilago farfara	Fol.Tussilaginis
Königskerze	Holmes 1989; Ploberger 2011	Verbascum thapsiforme	Flos.Verbasci
Lungenkraut	Ploberger 2011	Pulmonaria officinalis	Herb.Pulmonariae
Rotklee	Ploberger 2011	Trifolium pratense	Flos.Trifolii prat.
Salomonsiegel	Ploberger 2011	Polygonatum odoratum	Rhiz.Polygonati od.
Schachtelhalm (roh)	Ploberger 2011	Equisetum arvense	Herb.Equiseti
Vogelmiere	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	Stellaria media	Herb.Stellariae

1.4.4 Lungen-Trockenheit

Symptome Trockener Husten, trockene Haut, trockene Kehle, trockener Mund, Durst, Heiserkeit

Zunge Trocken

Akupunktur Lu9, Ren4, Ni6, Mi6, Ren12

Die Kräuter zur Behandlung sind in ■ Tab. 1.4 angeführt.

Zugleich MagenYin-tonisierend sind: Ackerveilchen, Eibisch, Spitzwegerich und Vogelmiere. Möchte man auch das NierenYin tonisieren, eignen sich Ackerveilchen, Eibisch, Ackerschachtelhalm (roh) oder Beinwell.

1.4.5 Befall der Lunge durch Wind/Kälte

Symptome Husten, Halskratzen, verstopfte oder rinnende Nase mit klarem, wässrigem Sekret, Niesen, Abneigung gegen Kälte, Hinterkopfschmerz, Körperschmerz

Dieses Muster entspricht dem TaiYang Stadium, der äußere pathogene Faktor befindet sich in der WeiQi-Schicht.

Akupunktur Lu7, Di4, Du12 (befreit die Oberfläche, vertreibt Wind, Schröpfen)

Die Kräuter zur Behandlung sind in ■ Tab. 1.5 angeführt.

1.4.6 Befall der Lunge durch Wind/Hitze

Symptome Husten, Fieber, Abneigung gegen Kälte, Halsschmerzen, verstopfte Nase oder Nasenrinnen mit gelbem Sekret, Kopf- und Gliederschmerzen, leichtes Schwitzen, Durst, geschwollene Tonsillen. Der pathogene Faktor ist jetzt in die Qi-Schicht eingedrungen.

Zunge Ränder oder Spitze gerötet, dünner, weißer Belag

Akupunktur Di4, Di11, Du14 (beseitigt Hitze), Bl12, Du16+Gb20 (vertreiben äußeren Wind)

■ **Tab. 1.4** Kräuter für die Behandlung von Lungen-Trockenheit

Pflanze	Literatur	Botanischer Name	Rezeptierform
Ackerveilchen	Ross 2010	<i>Viola tricoloris</i>	Herb.Violae tric.
Eibisch	Ross 2010	<i>Althea officinalis</i>	Rad.Altheae
Königskerze	Holmes 1989	<i>Verbascum thapsiforme</i>	Flos.Verbasci
Rotklee	Holmes 1989	<i>Trifolium pratense</i>	Flos.Trifolii prat.
Spitzwegerich	Holmes 1989	<i>Plantago lanceolata</i>	Herb.Plantaginis lanc.
Süßholz	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Rad.Glycyrrhizae
Vogelmiere	Ross 2010	<i>Stellaria media</i>	Herb.Stellariae

■ **Tab. 1.5** Kräuter für die Behandlung der Lunge bei Befall durch Wind/Kälte

Pflanze	Literatur	Botanischer Name	Rezeptierform
Augentrost	Holmes 1989	<i>Euphrasia rostkoviana</i>	Herb.Euphrasiae
Beifuß	Holmes 1989	<i>Artemisia vulgaris</i>	Herb.Artemisiae vulg.
Bergbohnenkraut	Ploberger 2011	<i>Satureia montana</i>	Herb.Satureiae
Brennnessel	Ross 2010	<i>Urtica dioica</i>	Herb.Urticae
Dost	Holmes 1989	<i>Origanum vulgare</i>	Herb.Origani
Engelwurz	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	<i>Angelica archangelica</i>	Rad.Angelicae arch.
Ingwer	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	<i>Zingiber officinalis</i>	Rhiz.Zingiberis
Pestwurz	Ploberger 2011	<i>Petasites hybridus</i>	Rhiz.Petasites
Pfefferminze	Holmes 1989	<i>Mentha x piperita</i>	Herb.Menthae x pip.
Rosmarin	Holmes 1989	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Fol.Rosmarini
Salbei	Ross 2010	<i>Salvia officinalis</i>	Fol.Salviae
Schafgarbe	Holmes 1989; Ross 2010	<i>Achillea millefolium</i>	Herb.Millefolii
Schöllkraut	Holmes 1989	<i>Chelidonium majus</i>	Herb.Chelidonii
Sonnenhut	Ross 2010	<i>Echinacea purpurea</i>	Rad.Echinaceae
Thuja	Ross 2010	<i>Thuja occidentalis</i>	Herb.Thujae
Thymian	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	<i>Thymus vulgaris</i>	Herb.Thymi
Ysop	Holmes 1989; Ploberger 2011	<i>Hyssopus officinalis</i>	Herb.Hyssopi
Zimt	Ross 2010	<i>Cinnamomum verum</i>	Cort.Cinnamomi

Tab. 1.6 Kräuter für die Behandlung der Lunge bei Befall durch Wind/Hitze

Pflanze	Literatur	Botanischer Name	Rezeptierform
Ackerveilchen	Holmes 1989; Ross 2010	<i>Viola tricoloris</i>	Herb.Violae tric.
Augentrost	Ross 2010	<i>Euphrasia rostkoviana</i>	Herb.Euphrasiae
Beifuß	Holmes 1989	<i>Artemisia vulgaris</i>	Herb.Artemisiae vulg.
Birke	Holmes 1989	<i>Betula pendula</i>	Fol.Betulae
Borretsch	Holmes 1989; Ploberger 2011	<i>Borago officialis</i>	Herb.Boraginis
Brennnessel	Ross 2010	<i>Urtica dioica</i>	Herb.Urticae
Eisenkraut	Holmes 1989; Ploberger 2011	<i>Verbena officinalis</i>	Herb.Verbenae
Feldminze	Holmes 1989	<i>Mentha arvensis</i>	Herb.Menthae arv.
Große Klette	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	<i>Arctium lappa</i>	Rad.Bardanae
Holunder	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	<i>Sambucus nigra</i>	Flos.Sambuci
Herzgespann	Holmes 1989	<i>Leonurus cardiaca</i>	Herb.Leonuri
Ingwer	Ross 2010	<i>Zingiber officinalis</i>	Rhiz.Zingiberis
Kamille	Holmes 1989	<i>Matricaria chamomilla</i>	Flos.Matricariae
Königskerze	Ploberger 2011	<i>Verbascum thapsiforme</i>	Flos.Verbasci
Lavendel	Holmes 1989	<i>Lavandula officinalis</i>	Flos.Lavandulae
Linde	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	<i>Tilia cordata</i>	Flos.Tiliae
Mädesüß	Holmes 1989	<i>Filipendula ulmaria</i>	Herb.Spireae
Melisse	Holmes 1989	<i>Melissa officinalis</i>	Fol.Melissae
Mutterkraut	Ross 2010	<i>Tanacetum parthenium</i>	Herb.Chrysanthemi parth.
Pfefferminze	Ross 2010	<i>Mentha x piperita</i>	Herb.Menthae x pip.
Poleiminze	Holmes 1989	<i>Mentha pulegium</i>	Herb.Menthae pul.
Ringelblume	Holmes 1989	<i>Calendula officinalis</i>	Flos.Calendulae
Salbei	Ross 2010	<i>Salvia officinalis</i>	Fol.Salviae
Schafgarbe	Holmes 1989; Ross 2010	<i>Achillea millefolium</i>	Herb.Millefolii
Schöllkraut	Holmes 1989	<i>Chelidonium majus</i>	Herb.Chelidonii
Sonnenhut	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	<i>Echinacea purpurea</i>	Rad.Echinaceae
Ysop	Ross 2010	<i>Hyssopus officinalis</i>	Herb.Hyssopi

Die Kräuter zur Behandlung sind in [Tab. 1.6](#) angeführt.

1.4.7 Nässe-Schleim verlegt die Lunge

Symptome Chronischer Husten, anfallsweise, reichlich weißes leicht abzuhustendes Sputum, weißer, teigiger Teint, Engegefühl im Thorax, Gefühl

des „Verstopft seins“, Atemnot, Abneigung gegen Liegen

Zunge Dick klebrig weiß belegt

Akupunktur Lu5, Lu7, Lu1, Ren17, Ma40, Pe6, Ren22, Ren12, Ren9, Bl20, Bl13

Die Kräuter zur Behandlung sind in [Tab. 1.7](#) angeführt.

Tab. 1.7 Kräuter für die Behandlung von Nässe-Schleim, der die Lunge verlegt

Pflanze	Literatur	Botanischer Name	Rezeptierform
Alant	Holmes 1989	Inula helenium	Rad.Helenii
Augentrost	Ross 2010	Euphrasia rostkoviana	Herb.Euphrasiae
Brennnessel	Holmes 1989; Ross 2010	Urtica dioica	Herb.Urticae
Dost	Holmes 1989	Origanum vulgare	Herb.Origani
Eibisch	Ploberger 2011	Althea officinalis	Rad.Altheae
Fenchel	Holmes 1989	Foeniculum vulgare	Fruct.Foeniculi
Goldrute	Ross 2010	Solidago virgaurea	Herb.Solidaginis
Gundermann	Ploberger 2011	Glechoma hederacea	Herb.Glechomae
Herzgespann	Holmes 1989	Leonurus cardiaca	Herb.Leonuri
Holunder	Ross 2010	Sambucus nigra	Flos.Sambuci
Huflattich	Holmes 1989; Ploberger 2011	Tussilago farfara	Fol.Tussilaginis
Johanniskraut	Holmes 1989	Hypericum perforatum	Herb.Hyperici
Königskerze	Holmes 1989; Ploberger 2011	Verbascum thapsiforme	Flos.Verbasci
Kümmel	Holmes 1989	Carum carvi	Fruct.Carvi
Mädesüß	Ploberger 2011	Filipendula ulmaria	Herb.Spireae
Linde	Ploberger 2011	Tilia cordata	Flos.Tiliae
Mutterkraut	Holmes 1989	Tanacetum parthenium	Herb.Chrysanthemi parth.
Odermennig	Holmes 1989	Agrimonia eupatoria	Herb.Agrimoniae
Pestwurz	Ploberger 2011	Petasites hybridus	Rad.Petasites
Raute	Holmes 1989; Ploberger 2011	Ruta graveolens	Herb.Rutae
Salbei	Holmes 1989; Ploberger 2011	Salvia officinalis	Fol.Salviae
Schafgarbe	Ross 2010	Achillea millefolium	Herb.Millefolii
Schlüsselblume	Holmes 1989	Primula veris	Rad.Primulae
Spitzwegerich	Ploberger 2011	Plantago lanceolata	Herb.Plantaginis lanc.
Süßholz	Ross 2010	Glycyrrhiza glabra	Rad.Glycyrrhizae

■ Tab. 1.7 (Fortsetzung)

Pflanze	Literatur	Botanischer Name	Rezeptierform
Thuja	Holmes 1989; Ross 2010	Thuja occidentalis	Herb.Thujae
Thymian	Ross 2010; Ploberger 2011	Thymus vulgaris	Herb.Thymi
Ysop	Ross 2010; Ploberger 2011	Hyssopus officinalis	Herb.Hyssopi
Ziest	Holmes 1989	Betonica officinalis	Herb.Betonicae

■ Tab. 1.8 Kräuter für die Behandlung von Lungen-Schleim-Hitze

Pflanze	Literatur	Botanischer Name	Rezeptierform
Ackerveilchen	Ross 2010	Viola tricoloris	Herb.Violae tric.
Augentrost	Ross 2010	Euphrasia rostkoviana	Herb.Euphrasiae
Brennnessel	Ploberger 2011	Urtica dioica	Herb.Urticae
Gundermann	Ross 2010	Glechoma hederacea	Herb.Glechomae
Holunder	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	Sambucus nigra	Flos.Sambuci
Huflattich	Holmes 1989	Tussilago farfara	Fol.Tussilaginis
Kamille	Holmes 1989	Matricaria chamomilla	Flos.Matricariae
Königskerze	Holmes 1989	Verbascum thapsiforme	Flos.Verbasci
Melisse	Holmes 1989	Melissa officinalis	Fol.Melissae
Odermennig	Holmes 1989	Agrimonia eupatoria	Herb.Agrimoniae
Sonnenhut	Ross 2010	Echinacea purpurea	Rad.Echinaceae
Spitzwegerich	Holmes 1989; Ross 2010; Ploberger 2011	Plantago lanceolata	Herb.Plantaginis lanc.
Ziest	Holmes 1989	Betonica officinalis	Herb.Betonicae

1.4.8 Lungen-Schleim-Hitze

Symptome Bellender Husten, reichlich gelbes und grünes Sputum, faulig riechend, Atemnot, Asthma, Engegefühl im Thorax

Zunge Rot, dicker, gelber Belag

Akupunktur Lu5, Lu7, Lu10, Di11, Di4, Lu1, Bl13, Ren12, Ma40

Die Kräuter zur Behandlung sind in ■ Tab. 1.8 angeführt.

1.4.9 Lungen-Schleim-Trockenheit

Symptome Trockener, schwerer Husten, erschwertes Atmen, Aushusten von Schleimbatzen

Zunge Trockener klebriger Belag

Die Kräuter zur Behandlung sind in ■ Tab. 1.9 angeführt.