Georg Weidinger

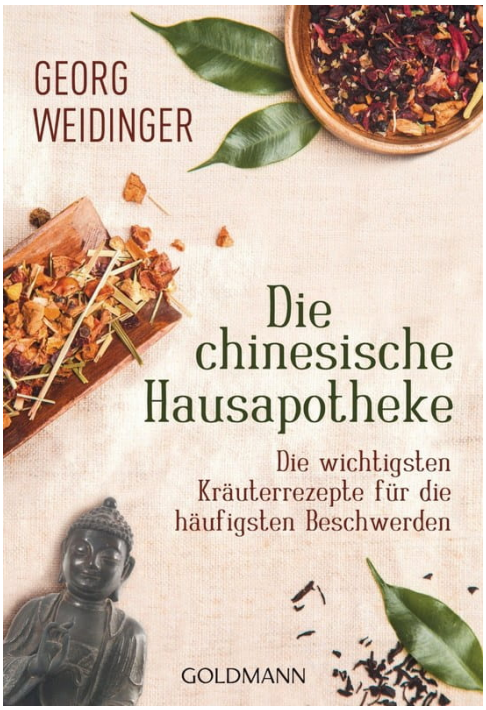
Die chinesische Hausapotheke

Leseprobe

Die chinesische Hausapotheke

von Georg Weidinger

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort 15

Einleitung 22
Die Kräutermischungen in der Chinesischen Medizin 26
Schwangerschaft 33
Darreichungsformen chinesischer Kräuter 36

Teil I – TCM-Crashkurs 41

Yin und Yang & fünf Elemente 43
Die fünf Elemente – die fünf Wandlungsphasen 50
Die fünf Geschmäcker 53
Vollorgane und Hohlorgane 56
Yin und Yang in den Vollorganen 60
Die Essenz *Jing* 62
Das Qi 63
Jin-Ye, die (Körper-)Flüssigkeiten 65

Die Vollorgane (Zang-Organe) 69
Milz 69
Leber 70
Lunge 72
Niere 73
Herz 77
Perikard 79

Die Hohlorgane (Fu-Organe) 81
Magen 82
Dünndarm 84
Dickdarm 84
Gallenblase 84
Blase 85
Dreifacher Erwärmer 85

Die fünf Geister 86
Shen, der Geist des Herzens 86
Hun, der Geist der Leber 87
Po, der Geist der Lunge 88
Yi, der Geist der Milz 89
Zhi, der Geist der Niere 90

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

»Seien Sie lieb zu Ihrer Milz« 104
Lieb sein zur Mitte 110

Teil II – Diagnostik 113

Warum wird man eigentlich krank? 115
»Kräftiger Körper« und »böser Geist« 117
Krankheitserreger von außen 118
Krankheitserreger von innen 120
Weitere Krankheitsursachen 122

Was muss ich alles für meine Diagnose wissen? 129
Biao und Ben 129
Ein Muster erkennen 133
Denkmodelle in der Chinesischen Medizin 134

Die acht Prinzipien 136
Kommt der Auslöser von außen oder von innen? 136
Hitze oder Kälte? 139
Herrscht Fülle oder Mangel? 148
Yin oder Yang? 149
Eins nach dem anderen behandeln 152
Weitere klimatische Faktoren 152
Yang-Pathogene 154
Yin-Pathogene 158
Emotionen als innere pathogene Faktoren 170

Diagnose konkret 194
Die Körperform 198
Körperhaltung und Körperbewegung 203
Das Äußere spiegelt das Innere wider 208
Gesichtsdiagnose 211
Befragung – die acht Prinzipien 226
Befragung – die fünf Elemente 234
Die Weisheit des Pulsfühlens 286
Pulsbilder 325
Für Spezialisten: die 30 klassischen Pulsbilder 336

Die Zunge 353
Übergang zur Therapie 369

Teil III – Therapie 375

Erkältungskrankheiten 377

Ma Huang Tang (Ephedra-Dekokt) 379
Gui Zhi Tang (Ramuli-Cinnamomi-Dekokt) 382
Infekte und allgemeiner Stress bei Kindern 388
Xiao Jian Zhong Tang (Das kleine die Mitte erbauende Dekokt) 388
W1 Weidinger-Mischung Nummer 1: »Die Mitte des Kindes« 389
Grippale Infekte und echte Grippe 394
W2 Weidinger-Mischung Nummer 2: »Grippaler Infekt und echte Grippe« (*Yin Qiao San*, Lonicera-Forsythia-Pulver) 394
Grippale Infekte mit Halsbeschwerden 399
W3 Weidinger-Mischung Nummer 3: »Husten und Halsschmerz« (*Sang Ju Yin*, Folium-Mori-Chrysanthemum-Dekokt) 399
Cang Er Zi San 403
W4 Weidinger-Mischung Nummer 4: »Nasen-Putzer« 405
W5 Weidinger-Mischung Nummer 5: »Starke Hals-Lungen-Mischung« 406
Immer wiederkehrende Infekte 411
W6 Weidinger-Mischung Nummer 6: »Stärke und befeuchte Lunge und Herz« 414

Das Shaoyang-Syndrom 419

Xiao Chai Hu Tang (Kleines Bupleurum-Dekokt) 423
W7 Weidinger-Mischung Nummer 7: »Kleines Bupleurum ganz groß« 427
Bai Hu Tang (Das Weißer-Tiger-Dekokt) 432
Suo Quan Wan (Pille, welche die Schleuse schließt) 433

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

Infekt-Prophylaxe und Allergien 441

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

Der Magen und die Milz 449

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

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

Schwangerschaftsübelkeit 457

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

Der übersäuerte Stress-Magen 460

Modul gegen Helicobacter Pylori und zur Toxin-Ausleitung 463

Nahrungs-Stagnation 465

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

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

Feuchte – Hitze 472

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

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

Neurodermitis 480

Mangelzustände und Erschöpfung 487

Aufbau für das Qi 490

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

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

Bu Zhong Yi Qi Tang: Dekokt, das die Mitte tonisiert und das Qi vermehrt 495
W16 Weidinger-Mischung Nummer 16: »Qi-Heber der Mitte« (*Bu Zhong Yi Qi Tang* mod.) 496
Aufbau für Qi und Blut 501
W17 Weidinger-Mischung Nummer 17: »Der Wochenbett-Blut-Turbo« (*Dang Gui Bu Xue Tang,* Angelica-Dekokt zur Tonisierung des Blutes) 501
Aufbau für Blut und Yin 505
Si Wu Tang 505
W18 Weidinger-Mischung Nummer 18: »Frauen-Blut-Mischung« (*Tao Hong Si Wu Tang* mod.) 506
Liu Wei Di Huang Wan (Sechs-Bestandteile-Pille mit Radix Rehmanniae) 512
W19 Weidinger-Mischung Nummer 19: »Rehmannia-Mischung« (*Liu Wei Di Huang Wan* mod.) 513
Aufbau für das Yang 519
W8 Weidinger-Mischung Nummer 8: »Warme Milz und Niere« 521
W20 Weidinger-Mischung Nummer 20: »Starker Rücken, starke Niere« 523
Harnwegsinfekte 527
Wu Ling San (Fünf-Bestandteile-Pulver mit Poria) 527
W21 Weidinger-Mischung Nummer 21: »Akute-Blase-Mischung« 528

Die Leber und der Wind 532
Si Ni San, das Pulver der vier Gegenläufigkeiten (Das Kalte-Extremitäten-Pulver) 536
W22 Weidinger-Mischung Nummer 22: »Die voll gespannte Leber« (*Chai Hu Shu Gan San*, Bupleurum-Dekokt, welches die Leber verteilt) 537
W23 Weidinger-Mischung Nummer 23: »Free and easy« (*Xiao Yao San*, Pulver der heiteren Gelassenheit) 542

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

Das Herz und der Shen 551

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

Suan Zao Ren Tang 555

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

ANHANG 561

Die Weidinger-Mischungen Nummer 1 bis 25 563

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

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

Literatur 600

Register 602

Vorwort

Seit Jahren sitze ich tagein, tagaus in meiner Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und lerne. Ich lerne durch jeden Menschen, der meine Praxis betritt, wieder etwas mehr darüber, wie der menschliche Körper funktioniert, warum er sich oft über so viele Umwege schließlich eine Erkrankung wählt, um die Notbremse zu ziehen. Als chinesischer Arzt habe ich gelernt, etwas anders zu denken als meine westlichen schulmedizinischen Kollegen. Das war nicht immer so, da ich am Anfang meiner Arztkarriere auch reiner Schulmediziner war und heute noch überzeugter Schulmediziner bin. Aber da es sich ergeben hat, dass ausgerechnet jene Menschen von mir einen medizinischen Rat wollten, denen die Schulmedizin nicht befriedigend helfen konnte, war ich gezwungen, das gesamte Spektrum der Medizin dieser Welt zu durchforsten in der Hoffnung, noch etwas anderes zu entdecken als das, was mir als westlichem Arzt beigebracht worden war.

Schon als Student, wenn ich einmal wieder ein Praktikum im Spital machte, fragten Patienten ausgerechnet mich, was sie bei ihrer Erkrankung zusätzlich *als Patient selbst* unternehmen könnten, mit Ernährung zum Beispiel, mit irgendwelchen Pflanzen oder Tees oder auch mit Übungen. Und ich, noch völlig unerfahren, wusste keine Antwort, als vielleicht ein paar allgemein bekannte Hausmittelchen zu empfehlen. Und trotz dieser für mich oft so banalen Empfehlungen machte es jene Patienten glücklich, ihr Schicksal auch selbst in die Hand nehmen zu können. Sosehr sie der Schul-

medizin vertrauten, so gut tat es ihnen, ihre Genesung selbst zu unterstützen. Mit der Zeit wurde mein medizinisches Wissen größer, ich sammelte immer mehr Erfahrung, die Beziehung zu den Patienten wurde intensiver, die Fragen an mich wurden immer kniffliger. Und so ergab es sich, dass bei mir jene landeten, die nach »anderen Möglichkeiten zur Heilung« fragten.

Ausgerechnet an mich wurden diese Fragen gerichtet, der ich als langjähriger Asthmatiker die Antworten für meine eigene Gesundheit nicht in der Schulmedizin fand. Ich entdeckte die Lösung schließlich nach vielen, vielen Umwegen in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seither lerne ich, diese so unendlich umfangreiche und für uns westliche Menschen oft fremdartig erscheinende Medizin halbwegs zu durchleuchten und für uns Westler in unserer Welt anwendbar zu machen.

Und so sitze ich nun, nachdem ich die Spitalszeit schon lange hinter mir gelassen habe, in meiner Praxis und behandle und lerne, berate und lerne, steche meine Nadeln und lerne, verschreibe chinesische Kräuter und lerne. Ich warte, was passiert, ob es besser wird oder eben nicht, und beides merke ich mir so gut es geht, bei all der Fülle und Verschiedenartigkeit der möglichen Erkrankungen. Damit sich mein Gehirn ein bisschen leichtertut und ich mir beim Erinnern auch, habe ich am Anfang meiner Praxiszeit in meinem Computer eine Datei angelegt, in der ich alle außergewöhnlich guten Erfolge meiner chinesischen Behandlungen dokumentierte und bis heute dokumentiere. Da steht dann zum Beispiel drin, dass Herr XY das und das hat (zum Beispiel Kopfschmerzen), wie die westliche Diagnose lautet (eben Kopfschmerzen, Cephalea), wie die chinesische Diagnose lautet (zum Beispiel Leber-Qi-Stagnation) und welche Kräuterrezepturen oder -kombinationen oder auch welche Punktkombinationen bei der Akupunktur am besten gehol-

fen haben. Und da stehen vor allem auch jene Dinge drin, die ich so nicht in meiner eigenen TCM-Ausbildung gelernt habe, meine eigenen Erfahrungen mit dieser Form der Medizin. »Try and error«, ausprobieren und schauen, was passiert, hat schon mein Vater, der Internist, gesagt: Das ist Medizin! Empirische Wissenschaft, das ist Medizin. So entwickelt sich die Medizin weiter. »Ausprobieren und schauen, was passiert« habe ich intensiv bei meinem eigenen Asthma seit Kindheit an praktiziert und bin dadurch nach Jahren zu einer Lösung gekommen. Diese »Jahre« möchte ich gerne Ihnen und meinen Patienten ersparen und versuche daher, durch vieles Ausprobieren viel schneller auf den Punkt der Heilung zu kommen. Daher diese Datei, die mittlerweile mehrere hundert Seiten hat.

Das Spannende, das sich nach Jahren für mich herauskristallisiert: Eigentlich ist die Chinesische Medizin gar nicht so kompliziert, wie sie sich mir ursprünglich dargestellt hat. Im Gegenteil, im Grunde ist es in vielen Fällen ganz einfach, so einfach, dass man oft nicht einmal einen Arzt braucht. Man muss nur wissen, was zu tun ist, wenn man das und das hat. Dieses Wissen möchte ich Ihnen in diesem Buch vermitteln. Die 25 chinesischen Kräuterrezepturen in diesem Buch sind jene 25 Rezepturen, die mit Abstand am häufigsten in meiner »Erfahrungsdatei« auftauchen. Mit diesen 25 chinesischen Kräutermischungen können Sie auf jeden Fall einmal beginnen, Ihre Beschwerden und die Ihrer Familie zu behandeln. Zusätzlich finden Sie zu den jeweiligen Beschwerden die wichtigsten Tipps aus meiner Praxis zu Ernährung und Lebensführung, die Sie ergänzend befolgen können. Sei es, dass Sie akut einen Infekt stoppen möchten oder verhindern wollen, dass Sie eben ständig Infekte haben, sei es, dass Sie Ihre Erschöpfung oder Ihre Schlaflosigkeit loswerden wollen, sei es, dass Sie wiederkehrende Probleme mit Magen oder Darm haben oder auch Allergien, Kopf-

schmerzen, Regelbeschwerden oder vielleicht einfach ständig kalte Füße – mit diesen einfachen chinesischen Kräutermischungen haben Sie immer ein passendes Werkzeug in der Hand. Und manche der Mischungen gehören einfach in jeden Medizinschrank.

Ich hoffe, dass Sie sich dadurch selbst gut helfen können, weil es so ein großartiges Gefühl ist, die eigenen Beschwerden selbst in den Griff zu bekommen. Und wenn nicht, wenden Sie sich bitte an einen erfahrenen Arzt! Sowieso ist es immer gut, sich zunächst an einen westlichen Mediziner, einen Hausarzt oder Allgemeinmediziner, zu wenden. Das, was unsere westliche Medizin wirklich gut kann, ist nachschauen. Eine Blut- oder Urinuntersuchung, ein Ultraschall, ein Röntgenbild, eine Magnetresonanz, eine Gastro- oder Koloskopie kann mehr »sehen«, als ich das als chinesischer Arzt mit meiner Puls- und Zungendiagnose kann. Unser Blick ist ein anderer, weniger invasiv. Daher ist es immer wichtig, auf der sicheren Seite zu sein. Wir haben diese Möglichkeiten hier im Westen, also sollten wir sie nutzen. Was wir dann mit dem gewonnenen Wissen aus diesen Untersuchungen anstellen, ist eine andere Sache. Hier sind oftmals alternative, also andere Behandlungsmethoden ausreichend und ersparen unserem Körper die »Hämmer« und dem Gesundheitssystem eine vielleicht teure Folgebehandlung.

Falls Sie schulmedizinisch gut abgeklärt sind, vielleicht schon wissen, wie man »das Tier«, also die Störung oder Beschwerde oder Erkrankung bei Ihnen nennt, Sie aber mit diesen 25 Rezepturen nicht weiterkommen, wenden Sie sich bitte an einen erfahrenen Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin. Denken Sie daran, dass diese Auswahl der Rezepturen aus meiner persönlichen Erfahrung mit Menschen in meiner Praxis in Wien resultiert und in diesem Buch erscheint, weil ich sie am häufigsten eingesetzt habe. Zudem

sollten Sie bei jeder Unsicherheit mit den Kräutern oder bei »komischen« Symptomen sofort mit den Kräutern pausieren und mit dem Kollegen, der Kollegin sprechen.

Dieses Buch wendet sich an alle, die sich für Traditionelle Chinesische Medizin und im Speziellen für chinesische Kräutermedizin interessieren und diese anwenden möchten. Alle in diesem Buch angeführten chinesischen Kräuter sind unbedenklich anzuwenden. Wenn bei einem bestimmten Kraut oder in einer bestimmten Situation Vorsicht geboten ist, werde ich es ausdrücklich erwähnen. Und natürlich sage ich Ihnen, wie Sie an gute chinesische Kräuter kommen – vor allem als Granulate, die Sie einfach in heißem Wasser auflösen – und was Sie beim Kauf beachten müssen. Immer wieder werden wir durch die Medien verunsichert, was denn da alles Schlimmes in diesen Kräutern stecken könnte (wie Schwermetalle, Insektizide). Aber keine Sorge: Wenn Sie die Kräuter über deutsche, österreichische oder Schweizer Apotheken besorgen, sind sie unbedenklich anzuwenden, da sie nachweisbar auf alle möglichen Inhaltsstoffe geprüft sein müssen.

Dieses Buch wendet sich auch an all jene, die bereits bei einem TCM-Arzt in Behandlung sind und vielleicht besser verstehen wollen, was er da so mit ihnen vorhat. Dieses Buch wendet sich auch an meine hochgeschätzten TCM-Kollegen, denen ich einfach meinen Erfahrungsschatz für ihre eigene Praxis weitergeben möchte, wenn sie ihn mit ihren Erfahrungen kombinieren wollen. Es ist mir ein großes Anliegen, und so verstehe ich auch meinen Werdegang als Arzt, mein Wissen, wenn ich etwas wirklich gut kapiert habe, und meine Erfahrung vollständig weiterzugeben. So habe ich es auch von meinem Lehrer, François Ramakers, gelernt, der ohne jeglichen Eigennutz sein Wissen an uns weitergegeben hat. »Macht etwas aus dem Wissen, wer weiß, wie lange ich noch

Zeit habe …«, war einer seiner Aussprüche. François ist letztes Jahr gestorben. Macht etwas aus dem Wissen, wer weiß, wie lange ich noch Zeit habe, sage ich Ihnen heute …

Dieses Buch richtet sich auch an all die interessierten schulmedizinischen Kollegen, die den reichhaltigen Erfahrungsschatz der Chinesischen Medizin für sich nutzbar machen wollen. Ja bitte, wenden Sie diese Rezepturen und Kräuter in Ihren westlichen Praxen an, so wie es viele westliche Kollegen weltweit tun. Manche Kräutermischungen sind einfach so großartig, dass wir diese nicht nur dem »TCM-Publikum« anbieten und all den anderen vorenthalten sollten. Manche Tipps zur Ernährung und Lebensführung sind so unkompliziert und effektiv, dass wir als umfangreich ausgebildete westliche Ärzte einfach nicht daran denken. Bitte nutzen Sie alle das Wissen der Chinesischen Medizin, aufbereitet durch meine persönliche Erfahrung!

Und damit Sie die richtigen Rezepturen auch »richtig chinesisch« anwenden können, bringe ich Ihnen auch ein bisschen Puls- und Zungendiagnose bei, so einfach wie möglich, so umfangreich wie notwendig. In der Chinesischen Medizin sagen wir: »So viel Diagnostik, wie ich für meine Therapie brauche.« Aber nicht vergessen: Die Schulmedizin kann viel besser nachschauen! Und das ist oft wichtig, um auszuschließen, dass etwas anderes dahintersteckt als das Häufige! Und es ist ja auch für Sie und mich eine Beruhigung, dass sich nichts Schlimmes dahinter verbirgt!

Ich möchte Sie an dieser Stelle ausdrücklich darum bitten, sich an die zahlreichen und ausgezeichnet ausgebildeten Ärztinnen und Ärzte, Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker zu wenden, wenn Sie den Rat eines TCM-Mediziners suchen! Hören Sie sich in Ihrer Umgebung um, wen es da so gibt und wen Freunde, Familie und Bekannte empfehlen können. Wir haben uns in den letzten Jahren sehr vermehrt, also sollte das kein Problem sein!

Meine Praxis platzt schon aus allen Nähten, und wir sind immer wieder gezwungen, für mehrere Monate einen Aufnahmestopp einzulegen. Daher bitte ich Sie, sich an einen der vielen anderen TCM-Kollegen zu wenden, die sich im genannten Sinn um Ihre Gesundheit bemühen. Bitte wenden Sie sich nicht an mich. Meine Begabung liegt darin, Dinge sehr einfach und anschaulich zu erklären, was ich mit meinen Büchern mache sowie in Ausbildungen, Kursen, Seminaren und Vorträgen für Laien und Ärzte. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Abschließend möchte ich Ihnen viel Freude und richtig viel Spaß und »*Shen*« mit diesem Buch wünschen, viel Gesundheit, Glück und schöne Begegnungen mit sich selbst und anderen!

Ihr Georg Weidinger
Forchtenstein, im April 2014

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,
werte Apothekerin, werter Apotheker,
hochgeschätzte Kollegin und hochgeschätzter Kollege der westlichen Medizin und der TCM!

Aus meiner langjährigen Erfahrung mit Chinesischer Medizin weiß ich, wie wichtig es ist, nicht darauf zu warten, bis man »endlich« krank wird, um sich etwas Gutes zu tun, um sich mit sich und seinem Körper zu beschäftigen. Eine Erkrankung ist nur die Spitze des Eisbergs, so die chinesische Anschauung. Sie möchte uns etwas sagen, möchte uns helfen, an einem bestimmten Punkt in unserem Leben die richtigen Entscheidungen zu treffen. Nichts passiert zufällig, alles hat einen tieferen Sinn. Wenn bei uns eine schwere Krankheit diagnostiziert wird, hadern wir oft mit dem Schicksal: »Warum gerade ich? Warum gerade jetzt?« Niemand möchte je krank werden! Und es gibt nie den richtigen Zeitpunkt, um krank zu werden! Denken wir … und »denken« bedeutet, dass wir glauben unseren Körper, unsere Situation im Leben erfassen und verstehen zu können, allein mit dem bisschen Frontalhirn (präfrontaler Cortex), das am vorderen Ende unseres Großhirns sitzt und das es uns ermöglicht, freie Entscheidungen zu treffen. Aber das ist oft ein Trugschluss.

Unseren Körper gibt es in dieser und ähnlicher Form bereits seit vielen Millionen Jahren. Die ersten Primaten, die Vorfahren der Menschen, traten vor etwa 50 bis 65 Millionen Jahren auf. Vor knapp 2 Millionen Jahren tauchte der Homo

erectus auf, der erste Mensch mit einem aufrechten Gang. Sein Körper war schon vollständig entwickelt, mit all seinen Funktionen, mit all den Enzymen (mit vielleicht ein paar Varianten), die auch heute unseren Stoffwechsel regulieren.

Der große Unterschied von damals zu heute *aus körperlicher Sicht* ist das Frontalhirn. Damals hat man im Einklang mit der Natur gelebt, mit der eigenen und der um einen herum. Es gab ja auch gar nichts anderes. Das ist es, was uns die Chinesische Medizin lehren möchte: Lebe in Einklang mit deiner eigenen Natur und der um dich herum! Und wenn man all die Bedrohungen, die Verletzungen, die Kämpfe um die Beute und die Arterhaltung, die schlechten hygienischen Verhältnisse mit der ständigen Gefahr von Infektionen und Parasiten, die schlechten Wohnverhältnisse und die Naturgewalten einmal abzieht, bleiben wir mit unserer Natur und unseren Instinkten übrig, *falls wir sie wahrnehmen können*. Und da kommt uns unser Frontalhirn immer wieder in die Quere. *Eigentlich wissen wir, was uns guttut*, wir hören nur nicht darauf, weil es unser Frontalhirn besser weiß. So verdrängen wir konsequent die Bedürfnisse unseres Körpers. Oft schreit er schon laut, doch wir hören ihn nicht, weil wir verlernt haben ihn zu hören oder weil wir ihn nicht hören wollen.

»Das Tier in uns« ist das, was die Chinesische Medizin behandelt. Und auch wenn wir, mit unserem bewussten Denken und unseren logischen Schlüssen, den Körper nicht hören – er macht schon auf sich aufmerksam, keine Sorge! Es bleibt ihm ja gar nichts anderes übrig, so hat er es während all der Millionen Jahre als Überlebensprogramm gelernt und verinnerlicht. Und dieses Programm läuft noch immer in uns ab. So großartig die Entwicklung unseres Großhirns ist und so faszinierend all die Errungenschaften unseres Geistes sind – indem der Mensch sich über die Natur stellt, verliert er seine eigene Naturempfindung.

Viele Entwicklungen in unseren industrialisierten westlichen Ländern laufen gegen unsere Natur. All die Bemühungen seit (von der Evolution her lächerlichen) ein- bis zweihundert Jahren, uns durch all die Industrialisierung, die Mobilisierung, die Energiegewinnung, die Lebensmittel- und Pharmaindustrien das Leben zu erleichtern, haben den Menschen weiter von seiner Natur entfernt und sein Umfeld derartig verändert, dass sich unser Körper oft einfach nicht mehr zurechtfindet. Alles wird schneller, schon unsere Kinder wachsen mit einem hohen Stresspegel auf, nur die Leistung der »Maschine Mensch« zählt. Der Preis für unseren hohen Stresspegel und unsere Art, durch das Leben zu hetzen, sind die neuen Krankheiten mit all ihren Modenamen wie metabolisches Syndrom, Herzgefäßerkrankungen, Burnout, Autoimmunkrankheiten, Allergien, Krebserkrankungen und viele mehr. Und Gott sei Dank entwickelt sich unsere westliche Medizin parallel mit der Veränderung unserer Natur weiter! Gott sei Dank können wir die meisten dieser Erkrankungen erfolgreich chronisch werden lassen, so dass man nicht daran stirbt, wie es wahrscheinlich vor Millionen Jahren gewesen wäre. Man ist zwar nicht ganz gesund, was man psychisch oft als Depression oder fehlende Lebensfreude erlebt (Gott sei Dank hat die Schulmedizin auch dafür Medikamente), aber auch nicht so krank, dass man nicht weiterleben kann. Der Preis sind all die chronischen Erkrankungen, die wir oft wunderbar im Griff haben, die aber nicht notwendig wären, wenn wir auf unsere eigene Natur, unseren eigenen Körper und all seine Warnsignale gehört hätte. *Die beste Krankheit ist die, die man nicht bekommt*. Und billiger ist es auch. Und genau dort kann die Chinesische Medizin ansetzen.

Ich erlebe mich in meiner täglichen Arbeit mit meinen Patienten als *Übersetzer*. Ich übersetze den Menschen, was ihnen ihr Körper schon so lange versucht zu sagen. Und

manchmal denke ich mir: »Hört er nicht, was sein Körper schon schreit? Versteht er nicht, was ihm sein Körper sagen möchte?« Nein, er hört es nicht. Nein, er versteht es nicht. Und das ist nicht einmal seine Schuld, weil es nicht um Schuld geht, sondern um die Veränderung der Gesellschaft und der Körperwahrnehmung als Preis für unsere »gute« Art zu leben. Aber *wir* sind die Gesellschaft, *wir* können sie auch wieder verändern, jeder für sich, jeder in seinem kleinen Bereich, und damit auch irgendwann im Großen.

Die Chinesische Medizin hat sich über rund drei Jahrtausende entwickelt (was in Bezug auf die Millionen von Jahren, die unser Körper zur Entwicklung gebraucht hat, nichts ist …) und hat ein schlüssiges und einfaches System erschaffen, um den Körper verstehen zu können. Mit ganz einfachen Methoden wie schauen, fragen, spüren, den Puls fühlen und die Zunge betrachten kommt man zu einem erstaunlichen Ergebnis: einem Verständnis (das braucht unser westliches Frontalhirn) für die Zusammenhänge im Körper, einem Verständnis, wie all die verschiedenen Symptome an einer Stelle im Körper, der *Schwachstelle*, zusammenlaufen. Jeder von uns hat so seine Schwachstelle. Jede Kette wird an einer bestimmten Stelle reißen, wenn ich stark an ihr ziehe, und es wird immer die gleiche Stelle sein. Diese Stelle in unserem Körper zu identifizieren und so zu kräftigen, dass sie nie reißen wird (neben der Maßnahme zu verhindern, dass überhaupt einer an unserer Kette reißt), ist die Aufgabe der Chinesischen Medizin in unserer heutigen westlichen Gesellschaft. Und das ist so einfach, dass es uns westlichen komplizierten Menschen und Ärzten oft schon suspekt ist.

Aber das Ziel sollte immer sein, gar nicht erst krank zu werden oder eine Erkrankung so früh und konsequent wie möglich zu behandeln, so dass es nie zu einem kompletten Motorschaden kommt – um den Vergleich mit dem Auto zu bemühen. Denn dann brauchen wir den Mechaniker, die

westliche Medizin, oder sogar den Schrottplatz. Aber wenn wir lernen, die frühen Anzeichen wie leise störende Motorgeräusche zu erkennen, oder wenn wir häufiger mal mit dem Fahrrad fahren, können wir oft mit einem einfachen Schraubenschlüssel (aber wie unsere Gesellschaft werden dafür die modernen Autos auch immer resistenter …) alles wieder ins Lot bringen.

Die Chinesische Medizin ist eine Volksmedizin, und sie sollte allen Menschen zur Verfügung stehen. Daran arbeite ich täglich und sehe es auch als meine wichtigste Arbeit als Autor und Arzt. Und das spiegelt sich in meinem Satz: *Chinesische Medizin ist zu 80 Prozent Lebensführung, zu 10 Prozent Kräutermedizin, zu 10 Prozent Akupunktur*. Da Akupunktur bedeutet, dass ich mit meinen Nadeln Wunden setzen muss, womit ich den Körper zwinge zu heilen, möchte ich Ihnen ans Herz legen, sich um die 80 Prozent Lebensführung zu kümmern. Dabei geht es um Ihren Alltag, um jeden einzelnen Ihrer Tage, von früh bis spät, von spät bis früh. Von diesen 80 Prozent Lebensführung handelt mein Buch »Die Heilung der Mitte«. Für alle, die es nicht kennen, werde ich im ersten Teil des vorliegenden Buches eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte bringen.

Die Kräutermischungen in der Chinesischen Medizin

Die »chinesische Hausapotheke« kümmert sich um *Sie*, um Ihre Schwachstelle, um diese eine Stelle, an der Sie als Kette reißen könnten. Ich lege Ihnen die Denkweise der Chinesen und die Diagnostik mit Gesichtsdiagnose, Puls und Zunge in Ihre Hände und versuche, alles so einfach wie nur irgend möglich darzustellen. Wahrscheinlich wird oft noch ein großes Fragezeichen stehen bleiben, aber das liegt einfach daran, dass das Denken der Chinesen eben *das Denken*

der Chinesen ist und nicht das Denken unserer westlichen Kultur. Das Denken in China funktioniert in Bildern, die chinesische Schrift ist eine Bildsprache. Unser Denken ist abstrakter, was sich in unserem Alphabet und dem Zusammenbauen von Wörtern und Inhalten damit widerspiegelt. Meine Vision ist es, dass Sie Ihre Hausaufgaben machen, die zu den 80 Prozent Lebensführung gehören, und zudem mit den in diesem Buch vorgestellten *25 Mischungen* aus chinesischen Kräutern Ihre Schwachstelle und Ihre häufigsten Erkrankungen behandeln können. Dabei habe ich die Mischungen vollkommen sicher gemacht, zumindest soweit es möglich ist. Wenn Sie sehr achtsam und sorgfältig mit den Kräutern umgehen, können sie Ihnen nur helfen. Trotzdem sind es Medikamente, wie auch westliche Heilkräuter oder Aspirin oder Vitamin-C-Tabletten Medikamente sind. Ich habe aus den Rezepturen alle rezeptpflichtigen chinesischen Arzneimittel herausgenommen. Keine einzige der 25 Weidinger-Mischungen ist verschreibungspflichtig.

In der folgenden Liste sind die chinesischen Kräuter aufgeführt, die laut gesetzlicher Bestimmungen/Arzneimittelgesetz rezeptpflichtig sind. Diese Rezeptpflicht resultiert zumeist daraus, dass einer der Inhaltstoffe der jeweiligen chinesischen Arznei nachgewiesenerweise toxisch (giftig) oder einfach »sehr drastisch« wirkt. Die Rezeptpflicht soll uns Anwender und Verschreiber mahnen, achtsam mit dem Kraut umzugehen. Der Giftigkeit und starken Wirksamkeit waren sich die alten Chinesen durchaus bewusst, und sie haben die Dosierung sehr niedrig gewählt und empfohlen. »Die Dosis macht das Gift«, die Dosis bestimmt darüber, ob die Wirkung im gewünschten Bereich bleibt oder nicht. Bei einzelnen Kräutern kann ich die Rezeptpflicht nicht nachvollziehen, trotzdem habe ich sie in den 25 Weidinger-Mischungen nicht verwendet. Damit können Sie, werte Apo-

thekerin und werter Apotheker, diese Mischungen rezeptfrei abgeben. Alle chinesischen Mischungen, die eines oder mehrere der folgenden Kräuter enthält, sind verschreibungspflichtig, alle anderen nicht. Es bleibt die Eigenverantwortung der Anwenderin, des Anwenders und Ihre fachlich kompetente Beratung!

Rezeptpflichtige TCM-Rohdrogen, Granulate und hydrophile Konzentrate

Pharmazeutischer Name	**Chinesischer Name (Pinyin)**	**Rezeptpflicht**
Aconiti Kusnezoffii Radix praep.	CAO WU (ZHI)	Rp!
Aconiti lateralis Radix praep.	FU ZI (ZHI)	Rp!
Acori tatarinowii Rhizoma	SHI CHANG PU	Rp
Arisaema Cum Bile	DAN NAN XING	Rp
Arisaematis Rhizoma praep.	TIAN NAN XING (ZHI)	Rp
Artemisiae argyi Folium	AI YE	Rp
Astragali complanati Semen	SHA YUAN ZI	Rp
Cimicifugae Rhizoma	SHENG MA	Rp
Cnidii Fructus	SHE CHUANG ZI	Rp
Curculiginis Rhizoma	XIAN MAO	Rp
Ephedrae Herba	MA HUANG	Rp
Ephedrae Radix	MA HUANG GEN	Rp
Eriobotryae Folium	PI PA YE	Rp

Evodiae Fructus	WU ZHU YU	Rp!
Gingko Semen	BAI GUO	Rp
Ginseng Radix	REN SHEN	Rp
Ginseng rubra Radix	HONG SHEN	Rp
Gleditsiae Fructus abnormalis	ZHU YA ZAO	Rp!
Hirudo	SHUI ZHI	Rp!
Pharbitidis Semen	QIAN NIU ZI	Rp
Pinelliae Rhizoma praep.	ZHI BAN XIA	Rp
Polygonati odorati Rhizoma	YU ZHU	Rp
Polygonati Rhizoma praep.	HOUANG JING (ZHI)	Rp
Polygoni cuspidati Radix	HU ZHANG	Rp
Pulsatillae Radix	BAI TOU WENIG	Rp
Sophorae flavescentis Radix	KU SHEN	Rp
Sophorae tonkinensis Radix	SHAN DOU GEN	Rp!
Stemonae Radix	BAI BU	Rp
Toosendan Fructus	CHUAN LIAN ZI	Rp
Typhonii Rhizoma praep.	ZHI BAI FU ZI	Rp!
Xanthii Fructus praep.	CHAO CANG ER ZI	Rp

Rp: rezeptpflichtig; Rp!: streng rezeptpflichtig
(Quelle: Firma Plantasia, Mag. Stöger und Firma Mag. Doskar)

Die in meinen 25 Mischungen verwendeten chinesischen Kräuter unterliegen aus rechtlicher Sicht dem Nahrungsergänzungsmittel- und Arzneimittelgesetz. Bitte beziehen Sie die chinesischen Kräuter ausschließlich über Apotheken! Die Apotheken sind verpflichtet, für die Qualität der Medikamente Sorge zu tragen. Die chinesischen Kräuter werden in der Apotheke wie westliche Medikamente behandelt, jedes chinesische Kraut wird auf Verunreinigungen wie Schwermetalle und Keime getestet. Für diese Testungen und die daraus resultierende Sicherheit bezahlen Sie natürlich, aber das sollte es Ihnen wert sein.

In den Medien tauchen immer wieder Berichte über Verunreinigungen mit Schwermetall und gesundheitlich bedenkliche Inhaltsstoffe in chinesischen Arzneien auf. Ich bin mir ganz sicher, dass es das auch gibt, weil die chinesischen Kräuter mittlerweile weltweit ein großer Markt geworden sind. Viele wollen daran verdienen, Chinesen und Menschen vieler anderer Nationalitäten, so wie auch viele an westlichen Medikamenten verdienen wollen, die Sie über das Internet leicht beziehen können. **Hände weg davon!** Sowohl von den chinesischen als auch von den westlichen Medikamenten aus zweifelhafter Quelle. Dafür gibt es hier in Europa Apotheken, die den europäischen Gesetzen unterliegen und sich an diese halten. Wenn Sie Medikamente einnehmen, dann sollten Sie die Qualität kennen. Sie können sich in Ihrer Apotheke darüber informieren und sich auch Prüfatteste vorlegen lassen. Und so sollte der Ruf der chinesischen Medikamente wiederhergestellt werden.

Sie, werte Apothekerinnen und Apotheker, können also meine Mischungen W1-25 frei verkaufen. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie dabei beratend tätig wären. Im Buch steht alles drin, was Sie dazu brauchen, inklusive aller Vorsichtsmaßnahmen. Natürlich ist es erstrebenswert, dass ein Patient sich mit seinem Arzt über die Behandlung mit chi-

nesischen Kräutern abspricht. Und ganz großartig wäre es, wenn Sie, liebe westlich geschulten Ärzte und Hausärzte, werte Kollegen, die Kraft dieser Mischungen nutzen, um sie ganz gezielt in Ihrer Praxis zu verschreiben. Wenn Sie sich mit diesem Buch intensiv befasst und etwas Erfahrung gesammelt haben, ist der Aufwand dafür nicht größer, als ein Antibiotikum oder ein Schmerzmittel zu verschreiben. Zusätzlich stelle ich auf meiner Homepage (www.georg-weidinger.com) neben anderen Informationen die Liste der Mischungen W1 bis W25 zum Herunterladen bereit. So müssen Sie das Rezept nur in Ihre eigene Rezeptvorlage kopieren. So praktizieren es viele chinesische und japanische Ärzte, die eher westlich orientiert sind und ansonsten nichts mit TCM oder der japanischen Kampo-Medizin am Hut haben. Sie wissen aber einfach, dass zum Beispiel das kleine Bupleurum-Dekokt (*Xiao Chai Hu Tang,* als nicht toxische Variante *W7*) großartig bei Hepatitis und erhöhten Leberwerten wirkt. Mit einer sorgfältigen Kontrolle des Patienten erwerben Sie in kurzer Zeit Erfahrung mit den chinesischen Arzneien und werden vielleicht auch Lust verspüren, mehr darüber zu lernen und zusätzliche Ausbildungen zu machen.

Sie, werte und hochgeschätzte TCM-Kollegen, müssen keine Sorge haben wegen der Liberalisierung dieser Volksmedizin. Die breite Anwendung chinesischer Medikamente stärkt das Vertrauen auch der Schulmedizin in *unsere Medizinform* und wird Ihnen einen deutlich größeren Zulauf garantieren, wenn Menschen merken, wie gut ihnen schon diese Basismischungen tun. Für alle weiteren Anwendungen braucht es uns Spezialisten, und wenn der Patient bereits ein Grundwissen und eine Grunderfahrung mit chinesischen Kräutern besitzt, wird das Arbeiten mit diesem mündigen Patienten doppelt Spaß machen und seine Mitarbeit deutlich größer sein. So ist meine Erfahrung!

Ich versuche all meine Patienten zu mündigen Patienten zu machen, solche, die mit der Zeit selbst wissen, welche Maßnahmen und welche Kräuter ihnen guttun. Die meisten meiner Patienten haben zu Hause eine kleine Apotheke mit Mischungen, die sie nach ihrer persönlichen Erfahrung zum rechten Zeitpunkt einsetzen! Bei vielen Mischungen, allen voran den Infektmischungen, ist es einfach notwendig, dass diese in der Hausapotheke stehen, weil man sie meist so früh wie möglich nehmen soll. Wenn man sie sich erst über den Arzt in der Apotheke besorgen muss, ist das therapeutische Fenster oft schon geschlossen.

Seit Beginn meiner TCM-Praxis sind hier im 10. Wiener Gemeindebezirk die **zehn wichtigsten Mischungen** für meine Patienten und alle Interessierten als Granulate in 100-Gramm-Dosen fertig gemischt zu bekommen. So kann man sie sich besorgen, auch wenn man längst keinen Kontakt mehr zu mir oder meiner Praxis hat. Und allein diese zehn Mischungen haben schon so viel Gutes bewirkt und die Patienten sicher nicht aus meiner Praxis vertrieben. Im Gegenteil: Man will dann immer mehr. Gesund zu sein und sich gut zu fühlen macht süchtig, und das ist endlich einmal eine gesunde Sucht …!

Ganz wichtig für Sie, werte Leserinnen und Leser: **Jede neu aufgetretene Erkrankung gehört einmal schulmedizinisch (mit Hilfe unserer westlichen Medizin) abgeklärt!** Wir, die westlichen und östlichen Ärzte, wollen ja auf Nummer sicher gehen, wollen nichts übersehen oder die Zeit für eine schnelle und effektive Therapie ungenutzt verstreichen lassen! Und das kann die westliche Medizin wirklich gut: einmal nachschauen, worum es sich handelt, ob mit bildgebenden Verfahren (wie Röntgen, Ultraschall, Magnetresonanz, Computertomographie) oder Blutabnahmen, ob mit Belastungstest wie der Ergometrie (Belastung auf dem Fahrrad mit EKG- und Blutdruckmessung) oder auch einem

Schlaflabor. Und je früher Sie alles anschauen lassen, desto eher können Sie mit einer sinnvollen Therapie beginnen, und das kann dann auch die Chinesische Medizin sein. Wenn wir von allen Seiten – auch vom westlichen Standpunkt aus – geschaut haben, wissen wir genau, wie das Tier heißt, und können ganz gezielt arbeiten.

Die Chinesische Medizin soll kein Freilos sein, *nicht mehr zum Arzt zu gehen*! Wenn Ihr westlicher Arzt dann einen Therapieplan für Sie erstellt hat, kann man den wunderbar mit Chinesischer Medizin unterstützen. Jeder Arzt wird sich freuen, wenn Sie selbst aktiv werden wollen, wenn Sie sich selbst um Ihre Genesung kümmern wollen. Das Frustrierendste im Arztalltag sind jene Patienten, die uns einfach all ihr Leid und ihre Erkrankungen überstülpen und fordern: »Machen *Sie* das!« **Chinesische Medizin praktizieren bedeutet Eigenverantwortung übernehmen! Und wenn Sie dabei einen Arzt als unterstützenden und motivierenden Begleiter an Ihrer Seite haben, haben Sie das große Los gezogen!**

Schwangerschaft

Ich möchte noch ein paar Worte zur Schwangerschaft sagen: Meiner Ansicht nach gehören **in eine normale Schwangerschaft prinzipiell keine Medikamente!** Chinesische Kräuter sind auch Medikamente und sollten daher bitte nicht in der Schwangerschaft eingesetzt werden! Die **Ausnahme** ist ***W11*: »Sanft ohne Übel«**, eine Mischung, die speziell bei Schwangerschaftsübelkeit verwendet wird. Die Kräuter werden seit zweitausend Jahren in der Schwangerschaft problemlos angewandt, und das genügt mir als Erfahrungswert und wissenschaftliche empirische Absicherung, um sie bedenkenlos einzusetzen. Eine **weitere Ausnahme** ist natür-

lich die gezielte Behandlung von **Schwangerschaftskomplikationen durch erfahrene TCM-Spezialisten.** Genau dafür gibt es die Spezialisten, genau dann brauchen Sie einen erfahrenen TCM-Arzt oder Heilpraktiker.

Ansonsten ist die **Akupunktur in der Schwangerschaft Therapie der Wahl,** da die werdenden Mütter sehr viel Energie *Qi* mobilisieren, die wir mit unseren Nadeln gezielt umleiten und verwenden können. Ihre Effektivität und Sicherheit ist durch viele Studien bewiesen.

In der folgenden Tabelle sind jene chinesischen Kräuter aufgeführt, bei denen Sie in der Schwangerschaft **vorsichtig** sein sollten (das bedeutet, sie sind nur mit viel medizinischer Erfahrung anzuwenden) bzw. die **verboten** sind (»kontraindiziert«). Auch diese Liste finden Sie auf meiner Homepage zum Herunterladen.

In der Schwangerschaft vorsichtig zu verwenden oder verboten

Pharmazeutischer Name – Granulate	**Chinesischer Name (Pinyin)**	**G: Vorsicht in der Schwangerschaft G!: kontraindiziert in der Schwangerschaft**
Achyranthis Radix	NIU XI	G
Aconiti Kusnezoffii Radix Praeparata	CAO WU	G!
Aconiti Lat. Radix Praeparata	FU ZI	G!
Aconiti Radix Praeparata	CHUAN WU (ZHI)	G!
Arisaema Cum Bile	DAN NAN XING	G

Arisaema Rhizoma Praeparata	TIAN NAN XING	G
Aurantii Fructus Immaturus Praeparata	ZHI SHI	G
Aurantii Fructus Praeparata	ZHI QIAO	G
Carthami Flos	HONG HUA	G
Cinnamomi Cortex	ROU GUI	G
Codonopsis Radix	DANG SHEN	G
Coicis Semen	YI YI REN	G
Curcumae Rhizoma Praeparata	E ZHU	G!
Cyathulae Radix	CHUAN NIU XI	G
Cyperi Rhizoma Praeparata	XIANG FU	G
Eupolyphaga	TU BIE CHONG	G
Gastrodiae Rhizoma	TIAN MA	G
Gentianae Macroph. Radix	QIN JIAO	G
Imperatae Rhizoma	BAI MAO GEN	G
Leonuri Herba	YI MU CAO	G!
Magnoliae Officinalis Cortex	HOU PO	G
Notoginseng Radix	SAN QI	G
Paridis Rhizoma	CHONG LOU	G
Persicae Semen Praeparata	TAO REN	G
Pharbitidis Semen	QIAN NIU ZI	G!
Rhei Radix et Rhizoma	DA HUANG	G

Scolopendra	WU GONG	G
Solani Nigri Herba	LONG KUI	G!
Typhae Pollen	PU HUANG	G
Typhonii Rhizoma Praeparata	BAI FU ZI	G
Vaccariae Semen Praeparata	WANG BU LIU XING	G
Zingiberis Rhizoma (getrocknet)	GAN JIANG	G
Zingiberis Rhizoma Recens GRAN.	SHENG JIANG	G

Darreichungsformen chinesischer Kräuter

Bei uns im Westen erhält man chinesische Kräuter in verschiedenen Darreichungsformen. Die klassische Form ist **das Dekokt**. Dabei werden die chinesischen Arzneien in einem Topf mit Wasser bedeckt und für etwa eine halbe Stunde gekocht. Dann seiht man die Flüssigkeit ab, bedeckt die verbleibenden Kräuter nochmals mit Wasser und kocht sie nochmals für etwa eine halbe Stunde. So werden wirklich alle Inhaltsstoffe der Kräuter ausgekocht. Nun mischt man beide Flüssigkeiten, beide »Absude« zusammen und teilt sich die Menge auf zwei bis drei Portionen für einen Tag oder auch für zwei Tage auf.

Die Kräuter für Dekokte mischt der Apotheker nach dem Rezept des Arztes zusammen. Man erhält dann von der Apotheke Beutel mit den Kräutern für jeweils ein bis zwei Tage. Dekokte wirken sehr schnell, allerdings ist ihre Zubereitung aufwendig, da sich die Kochzeit der Zutaten unterscheidet (Muscheln und dicke Wurzeln kocht man länger, aromatische Kräuter gibt man erst zum Schluss dazu).

Granulate sind da schon viel praktischer für uns westliche Menschen. Dabei werden die Kräuter auch dekoktiert, wie oben beschrieben, aber danach durch Spritztrocknen oder Zugabe einer pflanzlichen Stärke in Granulatform gebracht. Die Anwendung ist wie bei einem löslichen Kaffee: Man gießt die Kräuter mit heißem Wasser auf und trinkt sie mitsamt dem Bodensatz. Ich empfehle, immer etwas **frisch geriebenen Ingwer** dazuzugeben. Eine »Prise« pro Portion Granulat genügt oder so viel, wie man gut verträgt. Wenn es geschmacklich gar nicht geht, kann man ihn auch weglassen und zum Beispiel ein bisschen **geriebene Muskatnuss** nehmen – das hilft zugleich bei der Verdauung der Kräuter.

Die Granulate kann man in der Apotheke auch in **Kapseln** (wenn es geschmacklich wirklich nicht geht) füllen oder zu **Tabletten** pressen lassen. Ideal ist es aber, sie mit heißem Wasser aufzugießen und ein bisschen ziehen zu lassen. So bekommen die Kräuter noch die Chance, ein wenig miteinander zu reagieren, so wie es bei den Dekokten in vollem Maße passiert.

Kinder kann man die Granulate mit ein wenig Honig oder einer anderen Süße wie Ahorn-, Agaven- oder Reissirup direkt vom Löffel schlecken lassen oder sie ihnen in etwas Saft oder Wasser auflösen und sie etwas »Leckeres« nachtrinken lassen. Bei den ganz Kleinen mischt man sie in die Trinkflasche.

Für dieses Buch habe ich mich für die Darreichungsform »Granulat« entschieden, weil sie keinen Mehraufwand in unserem oft schon genug stressigen Alltag bedeutet. Aber selbstverständlich können Sie sich die Mischungen von Ihrem Arzt auch als Dekokt oder die anderen Darreichungsformen (siehe S. 39) umrechnen und aufschreiben lassen.

Dosierung bei Erwachsenen

2- bis 3-mal täglich 3 Gramm sind aus meiner Erfahrung bei den handelsüblichen Granulaten ideal.
Sie können aber auch deutlich weniger nehmen (1- bis 3-mal täglich 1 bis 3 Gramm), wenn Sie den Eindruck haben, dass das für Sie besser ist.
Sind Sie sich unsicher in der Anwendung einer Mischung, fangen Sie lieber ganz niedrig dosiert an (zum Beispiel 1- bis 2-mal täglich 1 bis 2 Gramm) und steigern dann bis zur gewünschten Dosis.

Dosierung bei Kindern

Kinder unter 4 Jahren 2-mal täglich 1 Gramm
Kinder von 4 bis 6 Jahren 2-mal täglich 1,5 Gramm
Kinder von 6 bis 12 Jahren 2-mal täglich 2 Gramm
Kinder über 12 Jahre 2-mal täglich 3 Gramm (bei Gedeihstörung mit etwas Malzzucker einnehmen)

Art der Anwendung

Die Granulate werden normalerweise in einem gewissen Abstand vor oder nach den Mahlzeiten (etwa eine halbe Stunde vorher oder eine Stunde nachher) oder ganz unabhängig von ihnen eingenommen. Bei schlechter Verträglichkeit oder schwerverdaulichen Kräutern (wie zum Beispiel die *Rehmanniawurzel*) können Sie diese auch direkt nach den Mahlzeiten (also auf vollen Magen) nehmen, eventuell auch zu den Mahlzeiten dazu (gerade am Anfang, wenn Sie noch unsicher in der Anwendung sind).

Nebenwirkungen

Als Nebenwirkungen (und da die Kräuter *wirken*, können sie auch *nebenwirken* …) können Beschwerden des Magen-Darm-Traktes wie Magenschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auftreten. Diese sind *sehr selten* bei den angegebenen Mischungen und *harmlos,* wenn sie auftreten. Sie sollten dann nur sofort die Dosis reduzieren, im Zweifelsfall einfach einmal ein paar Tage pausieren und dann ganz langsam mit niedriger Dosis *zu* den Mahlzeiten wieder anfangen. Ihr Körper kennt die Kräuter noch nicht, und wie bei einem Säugling, der zum ersten Mal Spinat bekommt, kann das den Darm einmal so richtig durchputzen …

Bei manchen Mischungen, vor allem bei *W13: »Das Feuchte-Hitze-Modul«,* sind drastische Wirkungen zu erwarten, die aber dann auch gewünscht sind. So gehört ein Durchfall bei starker Ausleitung von Feuchte-Hitze manchmal dazu, bei dessen Auftreten sollte man aber gleich pausieren – die Ausleitung war erfolgreich – und den Magen-Darm-Trakt mit regelmäßigem warmem Essen und Trinken wieder aufbauen und verwöhnen. Für solche Fälle habe ich im Text *Sicherheitsregeln* angegeben. Bitte beachten Sie diese! Auf jeden Fall ist es gut, bei jeglicher Unsicherheit in der Anwendung der Kräuter **mit dem Arzt zu sprechen**. Oft genügt ja schon das Gespräch, und Sie sind beruhigt, dass das Schiff sowieso in die richtige Richtung fährt. Im Zweifelsfall pausieren Sie mit dem Medikament!

Andere Darreichungsformen

Andere Darreichungsformen sind noch die **hydrophilen Konzentrate**, das sind moderne Kräuterextrakte, die aufgrund des Gehalts an Glyzerin süß schmecken und daher besonders bei Kindern beliebt sind – ich bevorzuge bei Kindern die Granulate, da sie deutlich billiger sind und die

Kindermischungen meist geschmacklich kein Problem darstellen. Außerdem gibt es die **Elixiere** (dabei werden die Heilkräuter in Wein oder Alkohol eingelegt, so wird ein Auszug hergestellt) und die **Tinkturen**, in meist 80-prozentigem Alkohol eingelegte Kräuter, welche vor allem äußerlich angewandt werden.

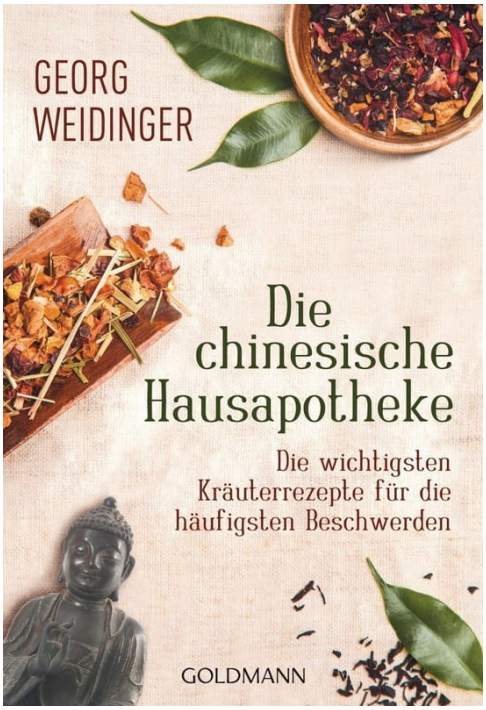
Georg Weidinger

Die chinesische Hausapotheke

Die wichtigsten Kräuterrezepte für die häufigsten Beschwerden

608 Seiten, kart.
erscheint 2018

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de