

Jeremy Ross

Die Rezepturen

Der sichere Weg zur individuellen Verschreibung



Aus dem Englischen übersetzt von
Regine MacKenzie



Auswahl der Rezeptur

Das therapeutische Leitsystem

Dieser Abschnitt erläutert die Vorgehensweise zur Auswahl der richtigen Rezeptur. Die Prinzipien zur Zusammenstellung von Rezepturen werden hier jedoch nicht beschrieben. Zu diesem Thema finden Sie Informationen im ersten

Buch, *Westliche Arzneien und Chinesische Medizin*.

Es empfiehlt sich das folgende Vorgehen zur Ermittlung der Rezeptur, die dem Patienten am meisten entspricht:

1. Schritt	2. Schritt	3. Schritt	4. Schritt	5. Schritt
Auswahl der Hauptindikation	Auswahl der Krankheitskategorie	Auswahl des Rezepturtyps	Bestimmung der spezifischen Rezeptur	Auswahl der Rezepturmodifikation

Beispiel

Angenommen, das Hauptproblem des Patienten ist eine Atemwegserkrankung.

Erster Schritt:
Auswahl der **Hauptindikation**

In diesem Buch sind – körperabwärts sortiert – 15 Hauptindikationen beschrieben

Kapitel Nr.	Hauptindikation	Seite
1	Kopfschmerzen und Migräne	###
2	Augen- und Ohrenkrankheiten	###
3	Erkrankungen der Atemwege	###
4	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	###
5	Verdauungsbeschwerden	###
6	Leber- und Gallenbeschwerden	###
7	Harnwegserkrankungen	###
8	Gynäkologische Beschwerden	###
9	Hautkrankheiten	###
10	Muskel- und Gelenkbeschwerden	###
11	Erschöpfungssyndrome	###
12	Depressive Störungen	###
13	Emotionale Störungen	###
14	Medikamentennebenwirkungen	###
15	Topische Rezepturen	###

Das Kapitel 3 „Erkrankungen der Atemwege“ finden Sie ab Seite ###.

Im gesuchten Kapitel finden Sie eine Tabelle mit sieben Kategorien:

Zweiter Schritt:Auswahl der **Krankheitskategorie**

Kategorien zu Erkrankungen der Atemwege	Seite
Atemwegsinfekt und Fieber: akute Phase	###
Atemwegsinfekt und Fieber: spätere Phasen	###
Husten und Bronchitis	###
Asthma	###
Rhinitis	###
Sinusitis	###
Halskrankheiten	###

Einführung

Leidet der Patient z.B. unter Asthma, findet man die weiterführenden Informationen ab Seite ###.

Dritter Schritt:Auswahl der **Rezepturengruppe**

Wählen einen der drei Asthma-Rezepturtypen, je nachdem, welche Symptome zutreffen (► linke Spalte/blauer Text in den Tabellen zu Rezepturdifferenzierung):

1. Akutes Asthma
 2. Akutes Asthma + allergische Rhinitis
 3. Asthma: Remissionsphase
- In unserem Beispiel leidet der Patient unter akutem Asthma.

Rezepturtyp	Rezeptur	Zusätzliche Symptome
Akutes Asthma	Lobelia 2 Lobelia 2B Lavandula 3	+ Patient verträgt Ephedra + Patient verträgt Ephedra nicht + Ängstlichkeit oder ängstliche Erregung
Akutes Asthma + allergische Rhinitis	Lobelia 7	+ evtl. allergischer Hautausschlag
Asthma: Remissionsphase	Thymus 12	+ chronische Erschöpfung

7 Harnwegserkrankungen

Cave Vor einer Kräuterbehandlung sollte immer erst ein Facharzt konsultiert werden, um eine ernste Erkrankung auszuschließen. Zum Beispiel kann Urethritis manchmal bei sexuell übertragenen Erkrankungen auftreten oder Hämaturie kann auf eine Krebserkrankung hinweisen.

Die Rezepturen für **Harnwegserkrankungen** werden in ► vier Kategorien aufgeteilt.

► Entzündung und Infekt	###	► Polyurie und Enuresis (Bettnässen)	###
+ <i>Entzündung</i>		<i>Polyurie</i>	
Althaea 4	###	Polygonum 3	###
Polygala 2	###	Polygonum 5	###
Berberis 10	###	<i>Bettnässen</i>	
Apium 1	###	Thymus 4	###
+ <i>Infektion</i>		Ruta 2	###
Arctostaphylos 1	###	► Prostatabeschwerden	###
Arctostaphylos 4	###	<i>Gutartige Prostata-Hyperplasie (BPH)</i>	
Astragalus 8	###	Serenoa 1	###
Thymus 7	###	Urtica 2	###
+ <i>Hämaturie</i>		<i>Prostatitis</i>	
Arctostaphylos 2	###	Thymus 7	###
Polygonum 4	###	Anemone 11	###
► Ödem und Oligurie	###	<i>Prostatakrebs</i>	
+ <i>Mangelsyndrom</i>		<i>(Begleittherapie zur Krebsbehandlung)</i>	
Juniperus 7	###	Urtica 3	###
Convallaria 2	###	Viola 1	###
+ <i>Stagnation</i>		Astragalus 9	###
Juniperus 8	###		

Entzündung und Infekt der Harnwege

Rezepturen Es gibt zehn Rezepturen für Entzündung und/oder Infekt der Harnwege. Sie können in drei Typen unterteilt werden, die in der linken Spalte der Differenzierungstabelle in **blau** dargestellt sind. Die rechte Spalte der Tabelle beschreibt die wichtigsten Symptome, durch die sich die Rezepturen voneinander unterscheiden.

Die Vergleichstabelle beschreibt jede Rezeptur im Detail.

Entzündung oder Infektion des Harntrakts Bei Erkrankungen der Harnwege kann eine Entzündung, ein Infekt oder beides vorliegen. Mit Hilfe von Tests kann herausgefunden werden, ob es sich um eine bakterielle Infektion handelt.

Rezepturendifferenzierung

Rezepturtyp	Rezeptur	Zusätzliche Symptome
+ Entzündung	Althaea 4 Polygala 2 Berberis 10 Apium 1	+ nachmittägliche Hitzegefühle + emotionale Blockade + unterdrückter Zorn + Arthritis
+ Infektion	Arctostaphylos 1 Arctostaphylos 4 Astragalus 8 Thymus 7	+ Hitzegefühle + Atemwegsinfektion: akute Phase + Atemwegsinfektion: Genesungsphase + wiederkehrende Prostatainfektion
+ Hämaturie	Arctostaphylos 2 Polygonum 4	+ Hitzegefühle + Erschöpfung

Rezepturenvergleich

Die Tabelle zeigt zehn Rezepturen für Entzündungen und/oder Infektionen der Harnwege und die wichtigsten Symptome sowie TCM-

Syndrome (jeweils in **grün**), durch die sich die Rezepturen voneinander unterscheiden.

+ Entzündung				
Althaea 4	Zystitis + nachmittägliche Hitzegefühle	Bl-Leere-Hitze + Ni-Yin-Mangel	Zystitis + nachmittägliche Hitzegefühle leichtes bis mittelschweres Brennen beim Urinieren; keine oder nur leichte Infektion	###
Apium 1	Zystitis + Arthritis	Nässe-Hitze + Rest-Pathogen	Zystitis + Arthritis mit Hitzegefühl in betroffenen Gelenken, leichtes Brennen beim Urinieren	###
Polygala 2	Zystitis + emotionale Blockade	Bl-Hitze + He-Hitze + He-Qi-Stagnation	Zystitis schlimmer bei emotionalen Problemen Unfähigkeit, Gefühle auszudrücken, evtl. Gefühl der Blockierung in der Brust	###
Berberis 10	Zystitis + unterdrückter Zorn	Bl-Hitze + Le-Hitze + Le-Qi-Stagnation	Zystitis schlimmer bei Frustration und unterdrücktem Zorn evtl. Depression, Appetitmangel, Menstruationsbeschwerden	###

+ Infektion				
Arctostaphylos 1	Harnwegsinfektion + Hitzegefühle: akute Phase	Bl-Nässe-Hitze	Harnwegsinfekt + Hitzegefühl + starkes Brennen beim Urinieren, evtl. trüber oder blutiger, übelriechender Urin: akute Phase	###
Thymus 7	Wiederkehrende Prostatinfektion: akute Phase	Bl-Nässe-Hitze + Rest-Pathogen	Wiederkehrende Prostatinfektion Reizung oder Brennen beim Urinieren, evtl. niedriges Fieber, oft bei wiederholter Antibiotika-Einnahme: akute Phase	###
Arctostaphylos 4	Harnwegs- + Atemwegsinfektion: akute Phase	Rest-Pathogen + Bl-Nässe-Hitze	Harnwegsinfekt + Rezidivinfekt der Atemwege v.a. nach wiederholter Einnahme von Antibiotika, Brenngefühl beim Urinieren, verminderte Abwehrkräfte gegen Infektionen: akute Phase	###
Astragalus 8	Harnwegs- + Atemwegsinfektion: Genesungsphase	Rest-Pathogen + Abwehr-Qi-Mangel	Harnwegsinfekt + Atemwegsinfektion v.a. nach wiederholter Einnahme von Antibiotika, verminderte Abwehrkräfte gegen Infektionen, Erschöpfung, zunehmende Schwäche der Verdauungsorgane und Atemwege: Genesungsphase	###
+ Hämaturie				
Arctostaphylos 2	Hämaturie + Hitzegefühle	Bl-Nässe-Hitze + Blutung durch Hitze	Hämaturie + starkes Brennen beim Urinieren + Entzündung oder Infektion, Hitzegefühle, evtl. trüber, faul riechender Urin	###
Polygonum 4	Hämaturie + Erschöpfung	Bl-Qi-Mangel + Mi unfähig, das Blut zu halten	Hämaturie + Erschöpfung evtl. Prolaps oder prolabierte Hämorrhoiden, chronische Diarrhö, Verdauungsschwäche, Miktionshäufigkeit	###

Ödem und Oligurie

Es gibt drei Rezepturen für Ödem und/oder Oligurie. Sie können in zwei Typen unterteilt werden, die in der linken Spalte der Differenzierungstabelle in **blau** dargestellt sind. Die rechte Spalte der Tabelle beschreibt die wichtigsten

Symptome, durch die sich die Rezepturen voneinander unterscheiden.

Die Vergleichstabelle beschreibt jede Rezeptur im Detail.

Rezepturendifferenzierung

Rezepturtyp	Rezeptur	Zusätzliche Symptome
+ Mangelsyndrom	Juniperus 7 Convallaria 2	+ Erschöpfung + Herzschwäche
+ Stagnation	Juniperus 8	+ Obstruktionsgefühle

Rezepturenvergleich

Die Tabelle zeigt drei Rezepturen für Ödem und/oder Oligurie und die wichtigsten Symptome sowie TCM-Syndrome (jeweils in **grün**),

durch die sich die Rezepturen voneinander unterscheiden.

+ Mangelsyndrom				
Juniperus 7	Ödem + Erschöpfung	Ni-Yang-Mangel + Wasser fließt über	Ödem oder Oligurie + Erschöpfung , evtl. Schwäche in Rücken und Knien, Kältegefühle im unteren Abdomen und Lumbalbereich	###
Convallaria 2	Herzschwäche + Herzödem	He-Qi-Mangel + Ni-Qi-Mangel + Wasser fließt über	Herzschwäche + Ödem evtl. Arrhythmie oder Palpitationen, evtl. Schwäche im Rücken und in den Knien	###
+ Stagnation				
Juniperus 8	Ödem + Obstruktionsgefühle	Bl-Qi-Stagnation + Nässe	Ödem + Oligurie + Blockierungsgefühl beim Urinieren, evtl. Lethargie und Schweregefühle, die durch Nässe verschlimmert werden	###

III Die Rezepturen

Convallaria 2

Herzschwäche + Herzödem Herz-Qi-Mangel + Nieren-Qi- Mangel + Wasser fließt über

Indikationen

Symptome und Befunde

- Herzschwäche mit Erschöpfung und Ödem, evtl. Arrhythmie oder Palpitationen.
- Kurzatmigkeit oder übermäßiges Schwitzen; beide Symptome sind schlimmer bei Anstrengung; trockener Mund und evtl. Durst.
- Evtl. Schwäche im Lumbalbereich und in den Knien.

Puls Dünn, v.a. an der Herz- und evtl. den Nieren-Taststellen, schlüpfriß, evtl. unregelmäßig.

Zunge Blass, evtl. leicht violett, Zahneindrücke, evtl. unregelmäßige Form an der Spitze, nasser, weißer Belag.

Syndrome

Primär

- Herz-Qi-Mangel
- Nieren-Qi-Mangel
- Nieren-Wasser fließt über

Sekundär

Eins oder mehrere der folgenden Syndrome können auch vorliegen:

- Herz-Qi-Unregelmäßigkeit
- Herz-Yang-Mangel
- Herz-Qi- und Blut-Stagnation

Temperatur

Die Temperatur der Rezeptur ist insgesamt in etwa neutral und kann mit geeigneter Modifikation zur Behandlung von warmen bis kühlen Zuständen verwendet werden.

Verabreichungsform

Erwachsenendosis Dreimal täglich 2,5–5 ml der Tinktur in einer Vierteltasse Wasser.

Convallaria Für dieses Mittel ist eine maximale Tagesdosis behördlich festgelegt. ▶ KMM-Handbuch.

Einnahmedauer

Kann mit angemessenen Vorsichtsmaßnahmen, Behandlungspausen und Modifikationen über einen Zeitraum von bis zu einem Monat eingenommen werden.

Sicherheitshinweise

Arrhythmie Kräuterrezepturen sollten nur wenn angebracht bei leichten bis mäßigen Fällen von chronischer Arrhythmie verwendet werden, und auch dann nur als Begleittherapie nach entsprechender Diagnose durch den Facharzt. Wenn sich die Symptome verstärken, sollte der Patient die Rezeptur sofort absetzen und ärztlichen Rat einholen.

Kontrolle Der Patient sollte regelmäßig auf verstärkte Herzrhythmusstörungen und auf Hypokaliämie geprüft werden.

Spezifische Mittel * Spezifische Vorsichtsmaßnahmen bei der Einnahme von Convallaria. ▶ auch Anhang: Sicherheitshinweise zu Juniperus, Solidago, Taraxacum, Zingiber.

Schwangerschaftsplanung Convallaria 2 sollte mindestens einen Monat vor einem Schwangerschaftsversuch abgesetzt werden. ▶ S. ###. Ohne Juniperus kann die Rezeptur bis zum ersten Schwangerschaftsversuch eingenommen werden.

Schwangerschaft Kontraindiziert. ▶ Anhang: Sicherheitshinweise zu Convallaria, Juniperus, Leonurus, Zingiber.

Stillzeit Kontraindiziert. ▶ Anhang: Sicherheitshinweise zu Convallaria, Juniperus.

Wechselwirkungen ▶ Anhang: Sicherheitshinweise zu Convallaria, Crataegus, Zingiber.

Rezeptur

Mittel	Anteil	Temperatur	Geschmack	Eigenschaft, Wirkung
Convallaria*	1	neutral	bitter, etwas süß	Herz tonisierend, regulierend
Crataegus	2	etwas warm	adstringierend, etwas süß, etwas bitter	
Leonurus	1	neutral – kühl	adstringierend, bitter	
Taraxacum	1	kühl – kalt	bitter	Nieren-Tonikum
Solidago	1	kühl	bitter, adstringierend, etwas scharf	
Juniperus	1	etwas warm	aromatisch, etwas scharf, etwas adstringierend	
Zingiber (getrocknet)	1	heiß	scharf, aromatisch	kreislaufanregend-heiß

Modifikationen

Veränderung der Symptome		Modifikation	
1.	+ Erschöpfung ausgeprägte Erschöpfung	+ Astragalus	1
2.	+ Kältegefühl im Körper evtl. Kälte und Schwäche im Lumbalbereich	+ Cinnamomum-Rinde - Taraxacum	1 1
3.	+ Kalte Extremitäten chronische periphere Durchblutungsstörungen	+ Zanthoxylum	1

Ersatzrezepturen

Veränderung der Symptome		Ersatz
1.	Herzschwäche + Erschöpfung Kurzatmigkeit oder übermäßiges Schwitzen; beides schlimmer bei Anstrengung	Crataegus 9 Herzschwäche + Erschöpfung <i>He-Qi-Mangel</i>
2.	Herzschwäche + Verdauungsschwäche evtl. Appetitmangel, Blockierungsgefühl in Brust oder Epigastrium	Cinchona 6 Herzschwäche + Verdauungsschwäche <i>He-Qi-Mangel + Mi-Qi-Mangel</i>
3.	Herzschwäche + kalte Extremitäten Erschöpfung, evtl. Kältegefühl im Körper, evtl. Arrhythmie, Kurzatmigkeit	Crataegus 10 Herzschwäche + kalte Extremitäten <i>He-Qi-Mangel + Qi- und Blut-Stase + Innere Kälte</i>

C

Juniperus 7

Ödem + Erschöpfung

Nieren-Yang-Mangel + Nieren-Wasser fließt über

Indikationen

Symptome und Befunde

- Ödem und Oligurie.
- Erschöpfung mit Schwächegefühl im Rücken und evtl. in den Knien.
- Kältegefühl, v.a. im unteren Abdomen und im Lumbalbereich.

Puls Leer, schlüpfrig und evtl. tief, v.a. an den Nieren-Taststellen.

Zunge Blass, Zahneindrücke, nasser, weißer Belag.

Syndrome

Primär

- Nieren-Yang-Mangel
- Nieren-Wasser fließt über

Sekundär

Eins oder mehrere der folgenden Syndrome können auch vorliegen:

- Milz-Yang-Mangel
- Herz-Yang-Mangel
- Herz-Qi- und Blut-Stagnation

Temperatur

Die Temperatur der Rezeptur ist insgesamt in etwa neutral und kann mit geeigneter Modifikation zur Behandlung von warmen bis kühlen Zuständen verwendet werden.

Verabreichungsform

Erwachsenendosis Dreimal täglich 2,5–5 ml der Tinktur in einer Vierteltasse Wasser.

Convallaria Für dieses Mittel ist eine maximale Tagesdosis behördlich festgelegt. ▶ KMM-Handbuch.

Einnahmedauer

Kann mit angemessenen Vorsichtsmaßnahmen, Behandlungspausen und Modifikationen über einen Zeitraum von bis zu einem Monat eingenommen werden.

Sicherheitshinweise

Hitze-Syndrome Kontraindiziert.

Unruhe, ängstliche Erregung, Herzrasen Nur mit Vorsicht verwenden.

Kopfschmerzen Vorsicht bei überaktivem Leber-Yang-Syndrom.

Spezifische Mittel ▶ Anhang: Sicherheitshinweise zu Astragalus, Cinnamomum, Juniperus, Panax ginseng, Petroselinum, Solidago, Zingiber.

Schwangerschaftsplanung Juniperus 7 sollte mindestens einen Monat vor einem Schwangerschaftsversuch abgesetzt werden. ▶ S. ###.

Schwangerschaft Kontraindiziert. ▶ Anhang: Sicherheitshinweise zu Cinnamomum, Juniperus, Panax ginseng, Petroselinum, Zingiber.

Stillzeit Kontraindiziert. ▶ Anhang: Sicherheitshinweise zu Cinnamomum, Juniperus, Panax ginseng, Petroselinum.

Wechselwirkungen ▶ Anhang: Sicherheitshinweise zu Panax ginseng, Zingiber.

Rezeptur

Mittel	Anteil	Temperatur	Geschmack	Eigenschaft, Wirkung
Juniperus	1	etwas warm	aromatisch, etwas scharf, etwas adstringierend	Nieren-Tonikum
Petroselinum	1	warm – kühl	scharf, aromatisch	
Solidago	1	kühl	bitter, adstringierend, etwas scharf	
Astragalus	1,5	etwas warm	süß	tonisierend, stimulierend
Panax gin.	1	etwas warm – warm	bitter, süß	
Cinnamomum-Rinde	1	heiß	scharf, süß, aromatisch	kreislaufanregend-heiß
Zingiber (getrocknet)	1	heiß	scharf, aromatisch	

Modifikationen

Veränderung der Symptome		Modifikation	
1.	+ Herzschwäche + Herzarrhythmie, Hypotonie	+ Sarothamnus	1
2.	+ Kältegefühle in Körper und Gliedmaßen	+ Capsicum	5–20 Tropfen
3.	+ Erschöpfung Hypotonie	+ Glycyrrhiza	1

Ersatzrezepturen

Veränderung der Symptome		Ersatz
1.	Herzschwäche + Ödem evtl. Arrhythmie oder Palpitationen, evtl. Schwäche im Rücken und in den Knien	Convallaria 2 Herzschwäche + Herzödem <i>He-Qi-Mangel + Ni-Qi-Mangel + Ni-Wasser fließt über</i>
2.	Ödem + Oligurie + Blockierungsgefühl beim Urinieren, evtl. Lethargie und Schweregefühl, das durch Nässe verschlimmert wird	Juniperus 8 Ödem + Obstruktionsgefühle <i>Bl-Qi-Stase + Nässe</i>
3.	Polyurie + Erschöpfung + Kältegefühle , die schlimmer sind bei Müdigkeit, körperlicher Anstrengung und Kälteexposition; blasses Gesicht	Polygonum 3 Polyurie + Erschöpfung + Kältegefühle <i>Ni-Yang-Mangel + Ni-Qi nicht fest</i>



Alphabetische Auflistung der Rezepturen

Name: Hauptarznei + Nr.	Westliche Hauptindikationen	Chinesisches Hauptsyndrom	Seite
A			
Achillea 1	Grippe + Halsschmerzen	Wind-Hitze	
Achillea 2	Grippe + Sinusitis	Wind-Kälte und Nässe	
Achillea 4	Rezidivinfekt der Atemwege + Schwäche der Atmungsorgane	Rest-Pathogen + Abwehr-Qi-Mangel + Mangel an Flüssigkeiten	
Achillea 6	Hypertonie + Arteriosklerose + Kältegefühle	Herz-Schleim-Kälte + Herz-Blut-Stagnation	
Achillea 7	Rezidivinfekt der Atemwege + Anämie	Abwehr-Qi-Mangel + Blut-Mangel	
Achillea 8	Menorrhagie + Anämie	Milz unfähig, das Blut zu halten + Blut-Mangel	
Acorus 1	Geiststrägheit + Schleim + Erschöpfung	Milz-Qi-Mangel + Schleim-Nässe	
Acorus 3	Verdauungsschwäche bei Kindern	Milz-Qi-Mangel	
Aesculus 1	Krampfadem + Hitzegefühle	Qi- und Blut-Stagnation + Nässe-Hitze	
Aesculus 2	Krampfadem + kalte Extremitäten	Qi- und Blut-Stagnation + Sinkendes Milz-Qi	
Aesculus 3	Krampfadem + Hitzegefühle: topische Anwendung	Qi- und Blut-Stagnation + Nässe-Hitze	
Aesculus 4	Krampfadem + Atonie: topische Anwendung	Qi- und Blut-Stagnation + Sinkendes Milz-Qi	
Agrimonia 1	Diarrhö bei Kindern	Unterschiedliche Syndrome	
Althaea 1	Trockener Husten	Lungen-Yin-Mangel	
Althaea 2	Gastritis	Leere-Hitze + Yin-Mangel des Magens	
Althaea 3	Gastritis oder Colitis: Genesungsphase	Yin-Mangel und Mangel an Flüssigkeiten + Leere-Hitze	
Althaea 4	Zystitis + nachmittägliche Hitzegefühle	Leere-Hitze der Blase + Nieren-Yin-Mangel	
Althaea 5	Chronische Obstipation + Trockenheit	Darm-Qi-Stagnation + Darm-Trockenheit	
Althaea 6	Trockene Augen	Nieren-Yin-Mangel + Leber-Yin-Mangel	
Anemone 7	Akute Ängstlichkeit	Nieren-Angst + Herz-Geist-Störung	
Anemone 8	Alpträume + Angst	Nieren-Angst + Herz-Geist-Störung	
Anemone 9	Aggressivität bei Kindern	Überaktives Leber-Yang + Leber-Hitze + Leber-Qi-Stagnation	

Name: Hauptarznei + Nr.	Westliche Hauptindikationen	Chinesisches Hauptsyndrom	Seite
Anemone 10	ADHS + Hyperaktivität	Herz-Geist-Störung + Leere-Hitze des Herzens	
Anemone 11	Prostatitis + Schmerzen	Qi-Stagnation von Niere und Blase + Herz-Geist-Störung	
Anemone 12	Akute Dysmenorrhö + Stress	Qi- und Blut-Stagnation im Uterus + Herz-Geist-Störung	
Anemone 13	Ohrenschmerzen: topische Anwendung	Unterschiedliche Syndrome	
Anemone 14	Ohrenschmerzen + Ängstlichkeit	Unterschiedliche Syndrome + Nieren-Angst	
Angelica 5	Sinusitis + Adipositas + Kältegefühle	Schleim-Nässe in der Lunge + Milz-Yang-Mangel + Innere Kälte	
Angelica 7	Verdauungsschwäche + Katarrh	Milz-Qi- und Milz-Yang-Mangel + Schleim-Nässe	
Angelica 8	Chronischer Husten + Verdauungsschwäche	Lungen-Schleim + Lungen-Qi-Mangel + Milz-Qi-Mangel	
Angelica 10	Sinusitis + Kopfschmerzen	Lungen-Schleim + Überaktives Leber-Yang	
Angelica 13	Chronischer Husten + reichlich wässriger Schleim	Schleim-Nässe in der Lunge + Lungen-Yang-Mangel	
Apium 1	Zystitis + Arthritis	Nässe-Hitze + Rest-Pathogen	
Arctium 1	Akute Urtikaria	Wind-Hitze + Rest-Pathogen	
Arctium 3	Chronisches Ekzem + Erschöpfung	Nässe-Hitze + Qi- und Blut-Mangel	
Arctium 7	Chronisches Ekzem + Nässe	Nässe-Hitze + Milz-Qi-Mangel	
Arctium 8	Ekzem-Remissionsphase + trockene Haut	Yin-Mangel + Blut-Mangel	
Arctium 9	Zerbrechliche Haut durch Steroidbehandlung	Nieren-Qi-Mangel + Blut-Mangel + Rest-Pathogen	
Arctium 10	Urtikaria-Remissionsphase	Nieren-Qi-Mangel + Rest-Pathogen	
Arctostaphylos 1	Harnwegsinfektion + Hitzegefühle: akute Phase	Nässe-Hitze in der Blase	
Arctostaphylos 2	Hämaturie + Hitzegefühle	Nässe-Hitze in der Blase + Blutung durch Hitze	
Arctostaphylos 4	Harnwegsinfektion + Atemwegsinfektion: akute Phase	Nässe-Hitze in der Blase + Rest-Pathogen	
Arctostaphylos 6	Vaginitis + Hitzegefühle	Nässe-Hitze im unteren Erwärmer	
Artemisia 4	Nahrungsmittelunverträglichkeiten + Hitzegefühle	Leber-Qi-Stagnation + Leber attackiert die Milz + Nässe-Hitze der Leber	

6 Farbcodierung der Arzneien

Zusatznutzen durch Farben

Gruppierung der Eigenschaften und Wirkungen

Allen tabellarischen Rezepturen in diesem Buch wurde ein Farbcode unterlegt. Die unterschiedlichen Farben sollen die jeweiligen Gruppen der Wirkungen und Eigenschaften veranschaulichen. Die Gruppen werden jeweils in der rechten Spalte noch genannt.

Mittel	Anteil	Temperatur	Geschmack	Eigenschaft, Wirkung
Acorus Foeniculum	1 1	warm etwas warm	scharf, aromatisch, bitter aromatisch, etwas scharf	karminatives aromatisches Tonikum
Zingiber (getrocknet)	0,5	heiß	scharf, aromatisch	kreislaufanregend-heiß
Glycyrrhiza	1	neutral – kühl	süß	tonisierend, stimulierend

Der Farbtabelle unten entnehmen Sie bitte die einzelnen Farbgruppen und Farben sowie ihre Bedeutung bezüglich der Eigenschaften bzw. der Wirkung.

In *Westliche Arzneien und Chinesische Medizin* finden Sie hierzu speziell ausführliche Kapitel zu Temperatur, Geschmack und Wirkung sowie das *Glossar der Wirkungen* mit den westlichen und den chinesischen Wirkungen.

Arbeitseinheiten der Rezepturen

Die Farbcodierung in diesem Buch verdeutlicht auch die verschiedenen Arbeitseinheiten der Rezepturen: Einzelkräuter, Kräuterpaare und -trios. Je vertrauter einem die einzelnen Bausteine sind, umso besser versteht man den Aufbau einer Rezeptur und umso leichter kann diese modifiziert werden und sogar völlig eigenständige Rezepturen erstellt werden.

Bitte beachten Sie:

1. Hilfsmittel

Das Farbschema ist lediglich ein Hilfsmittel, die einzelnen Rezepturbestandteile rasch zu verdeutlichen und die Komponenten Einzelkräuter, Kräuterpaare und -trios rasch aufzeigen.

Beispiel Unten sehen Sie die Rezepturtabelle von Acorus 3, Verdauungsschwäche bei Kindern. Diese Rezeptur enthält das Kräuterpaar Acorus + Foeniculum. Beide Kräuter gehören in die Gruppe „karminatives aromatisches Tonikum“, was sowohl der rechten Spalte wie auch der Farbe „orange, mittel“ zu entnehmen ist.

2. Überschneidungen

Da Kräuter mehr als eine Wirkung haben, können sie in mehr als einer Wirkungskategorie auftreten, je nachdem, welche Rolle sie in der jeweiligen Rezeptur spielen. So ist *Plantago* bspw. gelistet unter „Grünblau, mittel“, wenn es als kühles Adstringens eingesetzt wird, aber unter „Lila, mittel“, wenn seine Eigenschaft als kühlendes entzündungshemmendes Mittel gefragt ist.

3. Primäre Wirkung

In der untenstehenden Tabelle wird eine Arznei nur in einer bestimmten Wirkungsgruppe aufgeführt, wenn es sich um eine primäre Wirkung dieses Mittels handelt. *Angelica sinensis* bspw. wird in der Uterus tonisierenden und regulierenden Gruppe geführt, da dies eine primäre Wirkung dieser Arznei ist. *Angelica archangelica* jedoch ist nicht hier gelistet, da diese Wirkung bei diesem Mittel nur sekundäre Bedeutung hat.

Die Farbcodes

Farbe	Wirkung, Eigenschaft	Beispiele/Samples
Magenta, blass	Uterus tonisierend, regulierend	Anemone, Angelica sin., Artemisia abs., Chamaelirium, Cimicifuga, Cinnamomum, Hydrastis, Leonurus, Lobelia, Mentha pul., Rubus, Ruta, Salvia mil., Salvia off., Sanguinaria, Thuja, Thymus, Viburnum, Vitex, Zingiber
Magenta, rot	Herz tonisierend, regulierend	Berberis, Cinchona, Convallaria, Curcuma, Crataegus, Leonurus, Salvia mil., Sarothamnus (weitere Herztonika auch unten unter den kreislaufanregenden Mitteln oder den süßen stimulierenden Tonika)
(Lachs-) Pink	scharf mit Oberflächenwirkung warm bis kühl	Achillea, Angelica arc., Arctium seeds, Cimicifuga, Cinnamomum twigs, Echinacea, Ephedra, Hyssopus, Mentha pip., Nepeta, Salvia off., Sambucus, Thymus, Tilia, Urtica, Zingiber (frisch)
Rot bis Orange	kreislaufanregende Mittel und Karminativa	
Rot	kreislaufanregend-heiß, scharf	Capsicum, Cinnamomum bark, Zanthoxylum, Zingiber (getrocknet)
Orange, dunkel	kreislaufanregend warm, scharf	Angelica arc., Cinnamomum twig, Commiphora, Myrica, Sanguinaria, Thuja
Orange, mittel	karminatives aromatisches Tonikum warm, scharf	Acorus, Angelica arc., Curcuma rhizoma, Elettaria, Foeniculum, Juniperus, Mentha pip., Pimpinella, Rosmarinus, Syzygium, Trigonella, Turnera
Gelb	Süße und fade Tonika, Antiphlogistika	
Gelb, kräftig	tonisierend, stimulierend neutral bis warm, süß	Angelica sin., Astragalus, Glycyrriza, Panax ginseng
Gelb, mittel	tonisierend, entzündungshemmend neutral bis kühl, süß	Althea, Avena, Glycyrrhiza, Lycium, Ophiopogon, Pseudostellaria, Serenoa
Gelb, hell	entzündungshemmend, diuretisch neutral bis kühl, fad	Agropyron, Zea
Grün	Antikatarrhalika und Expektoranzien	
Grün, Limone	antikatarhalisch-kühl	Echinacea, Euphorbia, Hydrastis, Phytolacca, Polygonum, Sambucus, Solidago
Gelb-Grün, mittel	antikatarhalisch neutral bis kühl	Achillea, Euphrasia, Glechoma, Grindelia, Hedera, Iris, Lobelia, Urtica
Gelb-Grün, hell	antikatarhalisch-warm, scharf	Acorus, Angelica arc., Citrus aur., Commiphora, Curcuma rhizoma, Eucalyptus, Juniperus, Myrica, Polygala, Sanguinaria, Thuja, Thymus (heiße antikatarhalische Mittel wie Capsicum s. oben unter kreislaufanregend-heiß)
Grün, dunkel	expektorierend neutral bis warm	Eucalyptus, Grindelia, Hedera, Hyssopus, Lobelia, Marrubium, Pimpinella, Polygala, Thymus
Grün, Minze	aromatisch warm bis kühl	Artemisia abs., Curcuma, Lavandula, Melissa, Mentha pip., Rosmarinus, Ruta, Turnera