

3.2.2 Herz-Yang-Leere (Xin-Yang-Xu 心陽虛)



► **Abb. 3.6** Frau, 29 Jahre: traurige Verstimmung, Schweißausbrüche, Erschöpfung.

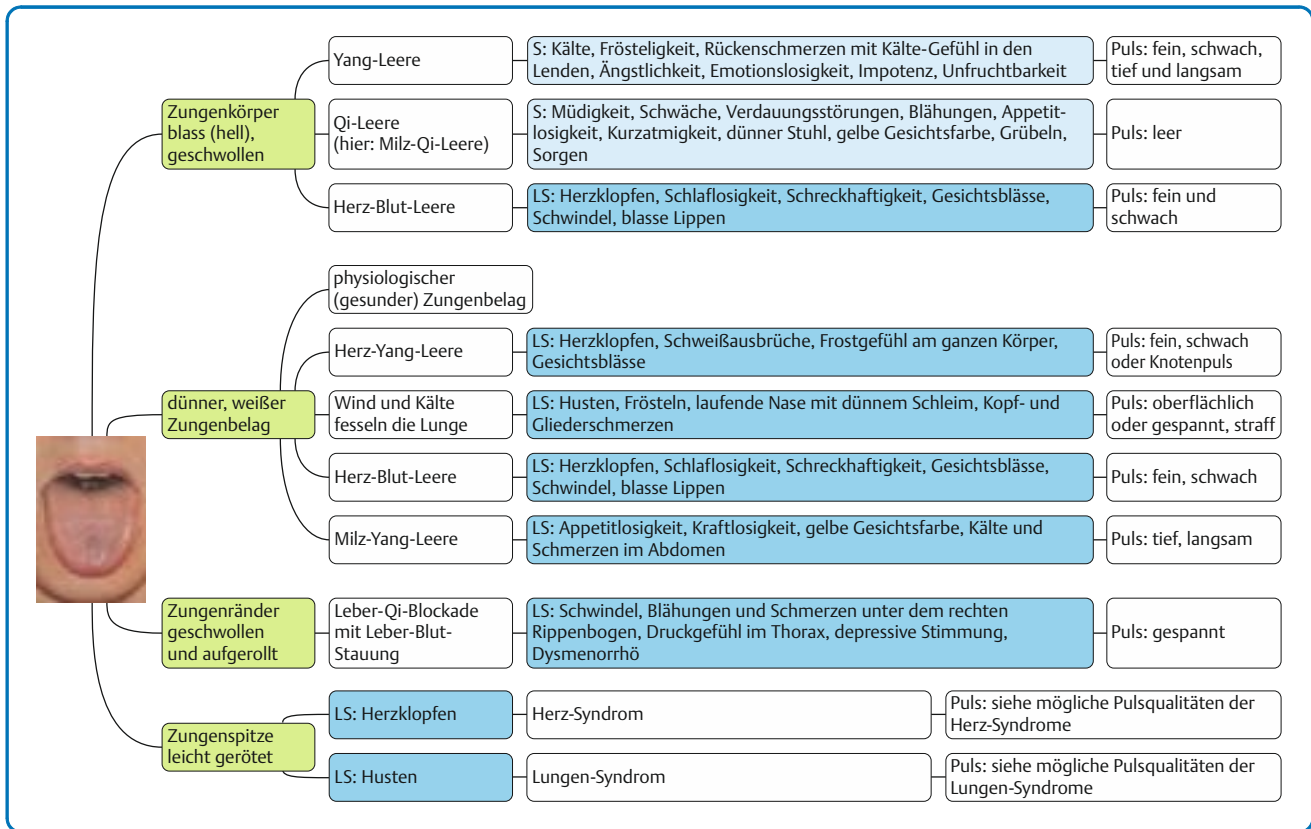
Zunge. Hell bzw. blass.

Zungenkörper. Blass, etwas geschwollen.

Zungenbelag. Sehr dünn, kaum vorhanden.

Zungenränder. Geschwollen bzw. aufgerollt.

Zungenspitze. Ganz leicht gerötet.



► **Abb. 3.7** Herz-Yang-Leere.



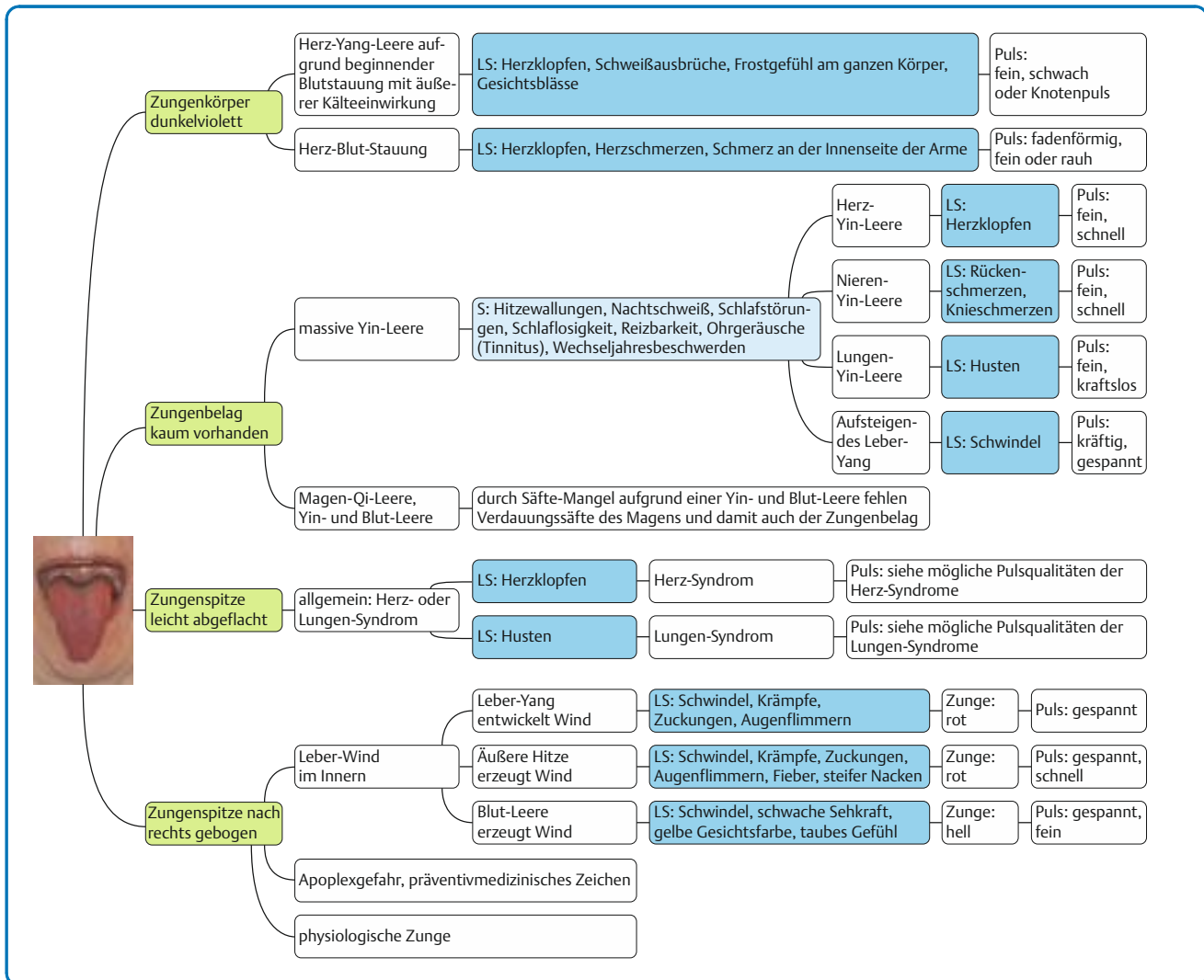
Zunge. Dunkelviolett, da Übergang zur Herz-Blut-Stauung.

Zungenkörper. Dunkelviolett, angespannt, mit leichter Biegung nach rechts.

Zungenbelag. Kaum vorhanden.

Zungenspitze. Leicht nach rechts gebogen, abgeflacht (d. h. Herz-Thematik).

► **Abb. 3.8** Frau, 89 Jahre: Herzinsuffizienz.



► **Abb. 3.9** Herz-Yang-Leere.

Allgemeines

Ursachen.

- Abschwächung des Qi der Speicherorgane in höherem Lebensalter
- Umwandlung anderer Erkrankungen in eine Herz-Yang-Leere
- zu starke Schweißverluste

Pathologie. Herz-Yang nicht aktiv, Blockierung der Herzgefäße.

Allgemeine Symptome. Herzklopfen, Kurzatmigkeit, starke Schweißausbrüche, v. a. nach körperlicher Anstrengung.

Spezielle Symptome. Frostgefühl am ganzen Körper, kalte Arme und Beine, Beklemmung im Herzen, blasses Gesicht, depressive Verstimmung.

Zunge. Blasse (► Abb. 3.6) oder dunkelviolette (► Abb. 3.8) Zunge (Zungenkörper hell oder dunkelrot).

Puls. Fein und schwach oder „Knotenpuls“ (= Blockierung im Pulsschlag, Extrasystolen), besonders an der 1. Pulstaststelle Cun 寸.

Therapie

Wärmen und Durchleiten des Herz-Yang.

Akupunktur. KG 6 (*Qi Hai*; Meer des Qi und Moxibustion), Bl 15 (*Xin Shu*; Zustimmungspunkt des Herzens, He 5 (*Tong Li*; Zugang zum Inneren), He 7 (*Shen Men*; Tor des Shen).

Chinesische Arzneimittel. Fu Zi (Aconitum; Radix; 10), Gui Zhi (Cinnamomum cassia; Ramuli; 1a), Rou Gui (Cinnamomum cassia; Cortex; 10), Gan Jiang (Zingiber; Radix sicca; 10), Xie Bai (Allium macrostemon; Bulbus; 6), Gan Cao (Glycyrrhiza uralensis; Radix; 19a), Bai Zhu (Atractylodes macrocephala; Rizoma; 19a).

Arzneimittel-Rezeptur. „Gui Zhi Gan Cao Tang“ (Suppe mit Zimtweigen und Süßholz):

- Gui Shi (Cinnamomum cassia; Ramuli; 1a)
- Zhi Can Gao (Glycyrrhiza uralensis; Radix et Rhizoma; 19a)

Chinesische Diätetik.

- empfohlen:
 - yangisierende Kochmethoden
 - Kaffee, Kakao, Jogi-Tee, Glühwein
 - Rosmarin, Zimt, Ingwer, roter Pfeffer
 - Rotwein, Lakritz
 - Hirsch-Gulasch
- meiden: thermisch kalte Lebensmittel, die das Yang zu sehr beanspruchen, z. B. Gurkensuppe, Joghurt, Eiscreme, Rohkost in großen Mengen

Hirschgulasch in Rotweinsauce

Yangisierend

für 4 Personen | 30 min ohne Einweich- und Garzeit

1 kg Hirschgulasch

3 EL Butterschmalz

2 Zwiebeln

2 Möhren

1 Knolle Sellerie

1 Handvoll getrocknete Steinpilze

100 ml Wasser zum Einweichen (1 Stunde Einweichzeit)

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

5–6 Wacholderbeeren (gemörsert)

3 Gewürznelken (gemörsert)

etwas getrockneten Thymian

200 ml trockenen Rotwein

400 ml Wildfond

1 EL Rotweinessig oder dunkler Balsamico-Essig

4 EL Preiselbeerkompott

evtl. Zucker, etwas süße Sahne

- Die getrockneten Steinpilze 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, auspressen und etwas klein schneiden.
- Das Hirschgulasch abtropfen lassen und trocken tupfen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, die Gulaschstücke portionsweise darin scharf anbraten und dann herausnehmen.
- Die Zwiebeln, Möhren und den Sellerie würfeln und zusammen mit den Steinpilzen im Bräter anbraten, Tomatenmark anschwitzen, nach und nach mit etwas von dem Rotwein, Wildfond, Pilzwasser ablöschen, max. die Hälfte, dann das Fleisch hinzugeben, salzen und pfeffern.
- Den restlichen Rotwein, Einweichwasser, Gewürze, Rotweinessig und 2 EL von den Preiselbeeren und evtl. eine Prise Zucker hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 2½–3h schmoren, bis das Fleisch zart ist, gelegentlich umrühren. Ggf. die letzten 30 min ohne Deckel köcheln lassen, damit die Soße besser eindicken bzw. reduzieren kann.
- Zum Schluss die restlichen Preiselbeeren hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Rotwein und etwas süßer Sahne abschmecken.

3.2.3 Herz-Blut-Leere (Xin-Xue-Xu 心血虛)



► **Abb. 3.10** Frau, 44 Jahre: Menorrhagie.

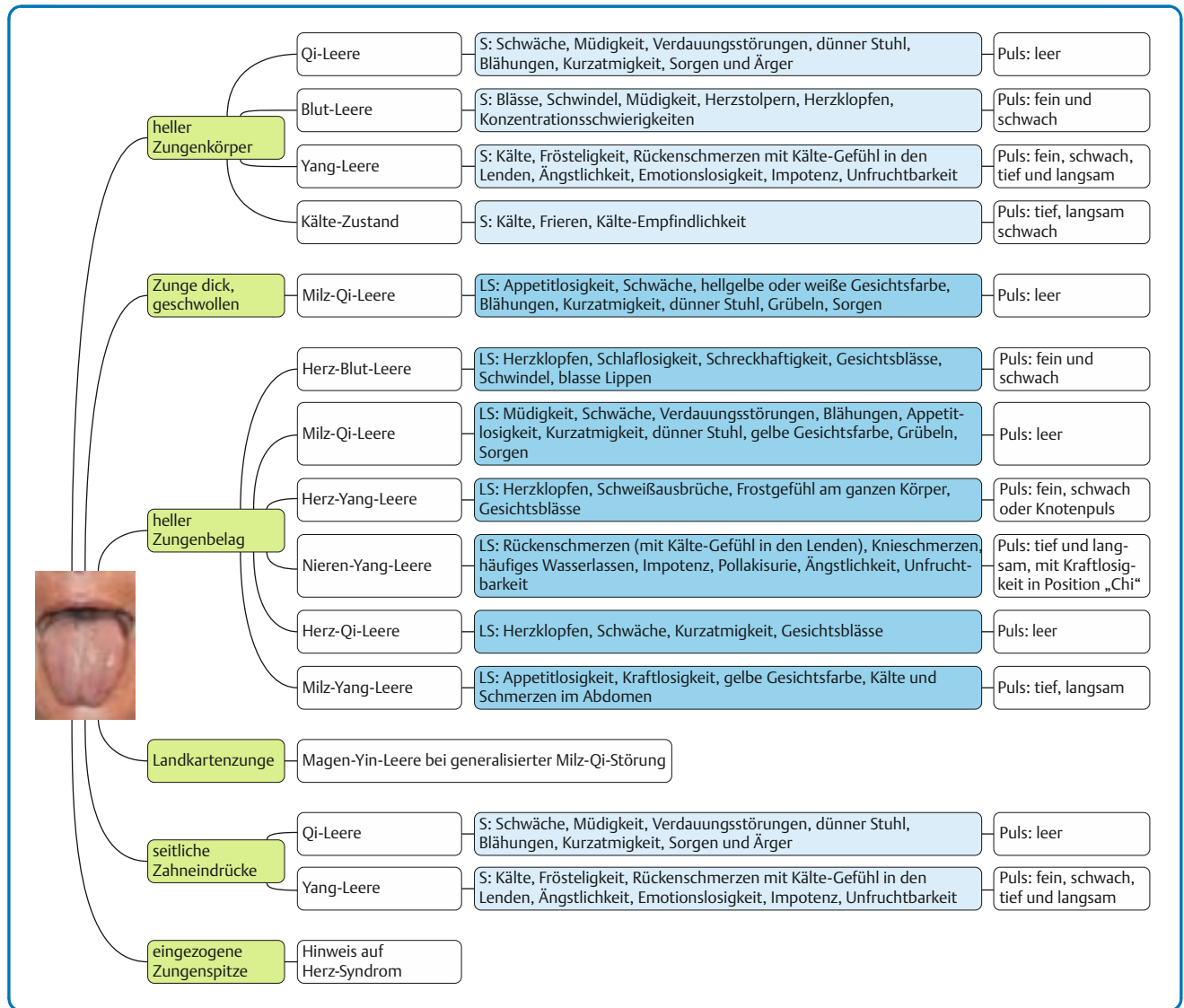
Zunge. Hell.

Zungenkörper. Hell; hier zusätzlich dick und geschwollen (Milz-Qi-Leere).

Zungenbelag. Hell bzw. weiß; angedeutete „Landkartenzunge“. Mittelfurche, die sich vom Mittleren Erwärmer spaltartig bis in den Oberen Erwärmer erstreckt.

Zungenränder. Seitliche Zahneindrücke.

Zungenspitze. Eingezogen (kardiale Rinne).



► Abb. 3.11 Herz-Blut-Leere.