

HanseMerkur

Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (Hrsg.)
am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Klassische Rezepturen der asiatischen

Phytotherapie

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrungen des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen zusammengestellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen und medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Die hier bereitgestellten Informationen sollten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwendet werden. Sie dienen auch nicht als Grundlage für eigenständige Diagnosen und den Beginn, die Änderung oder Beendigung der Behandlung von Krankheiten. Behandlungsvorschläge und Rezeptur-arzneimittel sind dann aufgeführt, wenn sie einerseits einfach durchzuführen sind und sich andererseits über viele Jahre mehrfach bewährt haben.

1. Auflage 2025

ISBN: 978-3-96914-029-1

© 2024 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: kontakt@stadelmann-verlag.de

Layout & Satz: Eberl & Koesel Studio GmbH, Kempten

Druck: Mediaprint, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers.

Ein Markenzeichen kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

Inhalt

- 4 Vorwort
- 6 Einleitung

10 Phytotherapie in der Allgemeinmedizin

- 12 AM-1 – Stresslöser
- 16 AM-2 – Krampflöser
- 19 AM-3 – Infektnachsorge
- 22 AM-4 – Gelenkschmerzen
- 25 AM-5 – Energie-Booster
- 28 AM-6 – Ruhiger Geist
- 31 AM-7 – Gesunde Blase
- 34 AM-8 – Löser von Druck in Oberbauch und Brust
- 37 AM-9 – Friede im Darm
- 40 AM-10 – Schmerzhafter Durchfall
- 42 AM-11 – Stress-Ex
- 45 AM-12 – Mentale Energie

48 Phytotherapie in der HNO-Medizin

- 50 HNO-1 – Nase frei
- 53 HNO-2 – Durchatmen
- 56 HNO-3 – Pollen- und Infektionsschild
- 59 HNO-4 – Shufeng Jiedu

62 Phytotherapie in der Gynäkologie

- 64 Gyn-1 – Krampflöser
- 67 Gyn-2 – Endomix
- 70 Gyn-3 – Harmonisierer
- 73 Gyn-4 – Wechseljahre – Hitze
- 76 Gyn-5 – Wechseljahre – Kälte
- 79 Gyn-6 – Wochenbett
- 82 Gyn-7 – Blutauflösung

84 Phytotherapie zur Behandlung von Zuständen nach Infektionskrankheiten wie z. B. Post-COVID

- 86 IN-1 – Infektnachsorge mit Schwäche
- 88 IN-2 – Erschöpfung mit Schleim
- 91 IN-3 – Infektnachsorge
- 94 IN-4 – Infektnachsorge mit Schwäche und häufigen Infekten
- 97 IN-5 – Infektnachsorge mit ausgeprägter Schwäche

- 101 FAQs
- 103 Verschreibungsweg
- 104 Indikationsübersicht
- 105 Forschungsarbeiten
- 116 Ausbildung und Studium in Phytomedizin und Akupunktur

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
in zahlreichen Indikationen hat sich die asiatische Phytotherapie als wertvolle und wirksame Behandlungsoption erwiesen. Typischerweise werden die asiatischen Arzneipflanzen vergleichsweise niedrig dosiert und sind damit nebenwirkungsarm. Durch die Verordnung in Mischungen entfalten sie jedoch durch additive und synergetische Wirkungen der verschiedenen Arzneipflanzen ein großes therapeutisches Potenzial. Dies ermöglicht eine schonende und gleichzeitig effektive Behandlung – für viele Rezepturen auch über längere Zeiträume hinweg.



Traditionell werden Behandlungen in der asiatischen Phytotherapie individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt, um dessen spezifischen Gesundheitszustand und einzigartige Konstitution zu berücksichtigen. Dennoch gibt es bewährte Rezepturen, die aufgrund ihrer breiten Wirkungsweise in der Praxis häufig zur Anwendung kommen. Diese Mischungen haben sich über lange Zeiträume als effektiv in der Behandlung verschiedener Indikationen erwiesen und ermöglichen es, dass diese Therapien auch größeren Bevölkerungskreisen zur Verfügung gestellt werden können.

Dieses Buch stellt eine sorgfältig ausgewählte Sammlung pflanzlicher Rezepturen für eine Vielzahl von Indikationen in den Bereichen Allgemeinmedizin, Atemwegserkrankungen und Gynäkologie dar. Es bietet Ihnen ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten, die sowohl eigenständig als auch ergänzend zu herkömmlichen Therapieansätzen eingesetzt werden können. Darüber hinaus schließen einige ausgewählte Rezepturen Versorgungslücken für Indikationen, für die es keine etablierten Konzepte in der westlichen Medizin gibt.

Zu jedem Fachgebiet enthält dieses Buch eine detaillierte Grafik zur Differentialdiagnostik, die Ihnen hilft, auf einen Blick die geeignete Rezeptur zur gestellten Diagnose zu finden. Jede Rezeptur ist umfassend beschrieben und enthält Informationen zu Zusammensetzung, Dosierung, Leitsymptomen und Kontraindikationen. Zudem wurde jeder Rezeptur ein Schlagwort vorangestellt, das als Merkhilfe dienen und zur schnellen Auffindbarkeit beitragen soll. Darüber hinaus haben wir die verfügbare wissenschaftliche Literatur zu

jeder Rezeptur zusammengetragen. In den letzten Jahrzehnten sind viele klassische Rezepturen der asiatischen Medizin intensiv erforscht worden, sodass die traditionellen Erfahrungen zunehmend durch wissenschaftliche Evidenz untermauert werden können.

Dieses Werk ist bewusst als praktisches Manual oder Vademecum für die Kitteltasche konzipiert und soll regelmäßig überarbeitet und erweitert werden, um den neuesten Erkenntnissen und Entwicklungen gerecht zu werden. Es soll auch Therapeutinnen und Therapeuten, die sich noch nicht auf die asiatische Arzneitherapie spezialisiert haben, eine niedrigschwellige Möglichkeit bieten, Zugang zu diesen reichhaltigen Therapiemöglichkeiten zu finden. Das Buch kann zudem als Einstieg in eine Weiterbildung in der asiatischen Arzneitherapie genutzt werden, die zum Beispiel im Rahmen einer Ausbildung oder eines Studiums am HanseMercur Zentrum für TCM am UKE vertieft werden kann (www.tcm-am-uke.de). Dabei erhebt das Buch weder den Anspruch auf Vollständigkeit, noch soll es ein Lehrbuch der asiatischen Phytomedizin darstellen. Es ist vielmehr als Arbeitsbuch zu verstehen, das ständig weiterentwickelt werden muss. Daher werden erfahrene Therapeuten ausdrücklich aufgefordert, uns Vorschläge für weitere Rezepte mit breiter Wirkung für folgende Auflagen zu machen.

Das Buch kann sowohl von primär westlich orientierten Ärzten als auch von erfahrenen Therapeuten als praktischer Begleiter im therapeutischen Alltag genutzt werden und bietet die Möglichkeit, die vielfältigen und bewährten Ansätze der Traditionellen Chinesischen Medizin in die Praxis zu integrieren.

Wir hoffen, dass die Erkundung dieses Buches Ihnen viel Freude bereitet und dass dessen sorgfältig recherchierte Inhalte den Schatz der Erfahrungen der Chinesischen Medizin weitertragen und zur bestmöglichen Versorgung unserer Patientinnen und Patienten beitragen können.



PD Dr. Sven Schröder
Direktor des
HanseMercur Zentrum für TCM am UKE

Einleitung

Eine weltweit verbreitete Heilkunde

Die Phytotherapie ist eine weltweit verbreitete Heilkunde, deren Charakteristikum der Einsatz von Arzneipflanzenbestandteilen wie z. B. Blüten, Wurzeln und Blättern ist. Sie findet vor allem in Europa und in Asien bei der Behandlung von Patientinnen und Patienten Anwendung.

Kombinationen von 2 – 15 Arzneipflanzen

Das Konzept der Arzneitherapie in Asien unterscheidet sich von der in Europa üblichen Verwendung von Arzneipflanzen – es werden in der Regel Kombinationen von 2 bis über 15 verschiedenen Arzneipflanzen eingesetzt. Das Kombinieren der Arzneien hat den Vorteil, dass die Einzelpflanze niedrig dosiert wird, so dass kaum toxische Nebenwirkungen auftreten und die Einnahme sehr leicht verträglich ist.



Multiple Ursachenbehandlung statt Symptombehandlung

Viele Erkrankungen sind multifaktoriell bedingt, wodurch die Ursachen nur schwer durch Medikamente mit nur einem Wirkstoff behandelt werden können. Der Arzneieffekt von pflanzlichen Arzneimitteln entsteht durch die Kombination mehrerer Arzneien, die über unterschiedliche Inhalts-

stoffe verfügen. Die Kombination verschiedener Wirkstoffe bewirkt additive und synergistische Effekte und kann somit die Behandlung der Ursachen von multifaktoriellen Erkrankungen wesentlich erleichtern.

Evidenzbasierte Arzneimittelrezepturen

Die Wirkung von Kombinationsarzneimitteln basiert darauf, dass die Inhaltsstoffe verschiedener Arzneipflanzen auf unterschiedliche Signalwege einwirken. Dadurch können komplexe Erkrankungen behandelt werden, bei denen eine Vielzahl von Prozessen im Körper gestört sind.



Diese Vorgehensweise erschwerte allerdings in der Vergangenheit die Erforschung der Wirkung und die Aufklärung des Wirkmechanismus, da schon eine einzelne Arzneipflanze eine hohe Anzahl an potenziell wirksamen Inhaltsstoffen enthalten kann. Bei einer Kombination von verschiedenen Arzneipflanzen steigt die Komplexität jedoch mit jeder weiteren Komponente stark an, so dass die Wissenschaft früher vor erheblichen Problemen stand. In den letzten Jahren gelang es jedoch aufgrund der enormen technischen Entwicklung in der Forschung, die Wirkung von einigen pflanzlichen Arzneimitteln nachweisen und erklären zu können. Hieraus entstand die evidenzbasierte Phytotherapie. Daher stellt das Buch eine Auswahl wirksamer und sicherer Arzneimittelrezepturen vor, die bei steigender Evidenz sukzessive überarbeitet und erweitert werden kann.

Integration in moderne Medizin

Die Integration der Phytomedizin in die moderne Medizin schreitet ebenfalls voran. Immer mehr Ärzte und Heilpraktiker erkennen den Wert pflanzlicher Arzneimittel und integrieren sie in ihre Behandlungspläne. Diese Kombination aus traditionellem Wissen und modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen bietet Patienten umfassende Behandlungsmöglichkeiten. Durch diese integrative Herangehensweise können Patienten von den Vorteilen beider Ansätze profitieren und eine ganzheitliche, auf Evidenz basierende Gesundheitsversorgung erhalten.

Rohdrogen und Kompaktate

Die klassischen asiatischen Rezepturen basieren auf teils mehrtausendjähriger Erfahrung mit den einzelnen Heilpflanzen. Die Pflanzen wurden üblicherweise ausgekocht und der Sud als Tee getrunken. Auch heute noch ist diese Einnahmeform verbreitet, und viele Arzneisorten sind als Rohdrogen (Dekokte) in Apotheken erhältlich.

Rohdrogen haben einige Vorteile. Sie basieren auf traditionellen Methoden und haben sich über lange Zeit bewährt. Zudem werden die Pflanzen in ihrer ursprünglichen Form verwendet und ausgekocht, was als natürlicher gilt. Allerdings ist das Auskochen der Pflanzen zeitaufwändig und im modernen Alltag oft schwer umsetzbar. Aufgrund des Aufwandes und der Komplexität der Zubereitung ist die Bereitschaft der Patienten, diese Methode regelmäßig anzuwenden, gering.



Kompaktate stellen eine praktische und moderne Alternative dar. Es sind aus den Arzneipflanzen gewonnene Extrakte, die getrocknet und zu kleinen unregelmäßigen Kügelchen gepresst wurden. Zur Einnahme werden sie einfach mit heißem Wasser übergossen. Die Vorteile von Kompaktaten liegen in der unkomplizierten und schnellen Zubereitung, die sich gut in den modernen Alltag integrieren lässt. Die einfache Hand-

habung fördert die regelmäßige Einnahme durch die Patienten. Zudem sind Kompaktate als pharmazeutische Wirkstoffe qualitätsgesichert und die Rezepturen in ausgewählten Apotheken als Rezepturarzneimittel erhältlich.

Allgemeine Hinweise zu den Rezepturen

Weil die Kompaktate praktisch für die Patienten und qualitätsgesichert als pharmazeutische Wirkstoffe in ausgewählten Apotheken verfügbar sind, ist die Dosierung der Rezepturen in diesem Buch in Kompaktat pro Tag angegeben. Die Dosierung ist auf einen Erwachsenen mit 80 kg Körpergewicht berechnet. Da es sich bei den Kompaktaten um starke, konzentrierte Pflanzenextrakte handelt, ist bei den meisten Rezepturen die Dosierung eher niedrig gewählt, um zur Selbstmedikation genutzt werden zu können. Bei starken Symptomen kann die Dosierung individuell bis zum Doppelten erhöht oder



gegebenenfalls bei zartem Körperbau auch um ein Drittel verringert werden. Entscheidender als eine ganz genaue Dosierung ist die regelmäßige Einnahme.

Zu jeder Rezeptur finden Sie eine Zusammenstellung von Indikationen, Leit- und Begleitsymptomen, Kontraindikationen und weitere nützliche Hinweise zur Einnahme. Die Rezepturen sind in Kapiteln nach Fachbereichen sortiert. Je Fachbereich verschafft eine Grafik zur Differentialdiagnostik einen guten Überblick über die verschiedenen Indikationen und die entsprechend empfohlenen Rezepturen.

Verschreibungspflicht

Manche Rezepturen in diesem Buch enthalten verschreibungspflichtige Bestandteile. Für die Selbstmedikation oder Verschreibung durch einen Heilpraktiker ist bei diesen Rezepten immer eine Alternative angegeben.

Phytotherapie in der Allgemeinmedizin

Die vorliegenden phytotherapeutischen Rezepturen aus dem Bereich der Allgemeinmedizin widmen sich sowohl der körperlichen als auch der geistigen Gesundheit. Egal ob es sich um Magen-Darm-Erkrankungen, Krämpfe, Gelenkschmerzen oder Erschöpfung und Stress handelt – die asiatische Phytotherapie hat hierfür eigene Konzepte, die Abhilfe schaffen können.

Diagnose	Differentialdiagnostik	Rezeptur
Krämpfe, Gelenkschmerzen	Muskelkrämpfe, Restless-Legs-Syndrom, Schmerzen im unteren Rücken	AM-2 <i>Krampflöser</i>
	Arthritis, Kniebeschmerzen, Steifheit in den Gelenken	AM-4 <i>Gelenkschmerzen</i>
Stress	geistige Müdigkeit, Nervosität, Gereiztheit	AM-1 <i>Stresslöser</i>
	Bluthochdruck, leichte Depressionen	AM-11 <i>Stress-Ex</i>
	Nervosität, Konzentrationsprobleme, Prüfungsangst	AM-12 <i>Mentale Energie</i>
Erschöpfung, Fatigue	verschleppte virale Erkrankungen, Long-Covid, Kurzatmigkeit, ggf. persistierender Husten	AM-3 <i>Infektnachsorge</i>
	Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit	AM-5 <i>Energie-Booster</i>
	Schlafstörungen, Panikattacken, Alpträume	AM-6 <i>Ruhiger Geist</i>
Harnwegsprobleme	chron./akute Infekte, Prostatahypertrophie, Harnsteinleiden, Urämie, Nephrose	AM-7 <i>Gesunde Blase</i>
Magen-Darm- Erkrankungen	Dyspepsie, Reizdarm, Diarrhö	AM-8 <i>Löser von Druck in Oberbauch und Brust</i>
	entzündliche Darmerkrankungen (u.a. Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn)	AM-9 <i>Friede im Darm</i>
	akute Diarrhö	AM-10 <i>Schmerzhafter Durchfall</i>

AM-1

Merkwort: Stresslöser

Der heutige Lebensstil unserer Breitengrade ist geprägt von Zeitdruck, übermäßigem Nachdenken und Grübeln. Hinzu kommt bei vielen Menschen der unregelmäßige Verzehr von ungesunden Mahlzeiten. Dies führt, nach der Auffassung der asiatischen Medizin schnell zur Stauung des Energieflusses und äußert sich in typischen Stresssymptomen wie Gereiztheit und Müdigkeit, geistiger Erschöpfung, Kopfschmerz und Schwindel durch Anspannung, Unregelmäßigkeit von Monatsblutungen und Stuhlgang sowie einem Mangel an innerer Gelassenheit. Hier schafft die Rezeptur Abhilfe.

Grundlage der AM-1 Rezeptur ist eine der heutzutage am häufigsten verordneten Arzneien in Asien. In Japan ist diese Rezeptur unter dem Namen *Kami-shoyo-san* und in China als *Xiao Yao San* bekannt. Ihren Ursprung hat die Rezeptur bereits im 2. Jahrhundert und ist daher tiefgehend erforscht. Durch die Vielzahl möglicher Erweiterungen findet die Rezeptur bei diversen Indikationen Anwendung. Die hier beschriebene Modifizierung AM-1 *Stresslöser* wurde von uns speziell für die Behandlung von milder Erschöpfung konzipiert und ist zur Selbstmedikation geeignet. Im Vergleich zu AM-11 ist AM-1 vor allem bei ausgeprägtem Stress mit resultierender milder Erschöpfung, geeignet. Des Weiteren erleichtert die Rezeptur das Einschlafen.



Angelica



Bupleuri