

## Westliche und traditionell chinesische Heilkräuter

### Rezeptur, die Nahrungsmittel-Stagnationen saniert

Der Begriff der Nahrungsmittel-Stagnation (chinesisch: shi zhi) bezieht sich auf eine Ansammlung von Nahrungsmitteln im Bereich des Verdauungstraktes (hauptsächlich im Bereich des Mittleren Erwärmer). Typische Symptome sind: Völlegefühl, Schmerzen im Bauchbereich, Abneigung gegenüber einer weiteren Nahrungsaufnahme, übel riechendes Aufstoßen und manches Mal Diarrhö (Durchfall).

Es wird ein gelber, dicker Zungenbelag in der Mitte des Zungenkörpers sowie ein gleitender (hua) Puls gefunden.

Eine Nahrungsmittel-Stagnation kann akut auftreten, und zwar immer dann, wenn Menschen zu üppig gegessen haben. Rezepturen, die einer Nahrungsmittel-Stagnation entgegenwirken, weisen einen zerstreuenden Charakter auf. Aus diesem Grund sollten bei Patienten, die einen konstitutionellen Milz-Qi-Mangel aufweisen, bei einer lange Zeit bestehenden Nahrungsmittel-Stagnation zusätzlich Qi-tonisierende Kräuter zur Anwendung kommen. In besonders schweren Fällen kommen purgierende, also drastisch abführende, Rezepturen zur Anwendung.

### Bao he wan

(Pille, die die Harmonie erhält)

- Fr. Crataegi (Shanzha) 3 g Kaiserkraut
- Massa medicata fermentata (Shenqu) 2 g Ministerkraut
- Semen Raphani (Laifuzi) 2 g Ministerkraut
- Rhz. Pinelliae (Banxia) 5 g Polizeikraut
- Poria Cocos (Fuling) 5 g Polizeikraut
- Pericarpium Citri reticulatae (Chenpi) 4 g Polizeikraut
- Fr. Forsythiae (Lianqiao) 3 g Polizeikraut

### Wirkung:

Verdauungsfördernd

Löst Nahrungsmittel-Stagnation auf

Harmonisiert den Magen

### Indikation:

Appetitlosigkeit

Druck- und Völlegefühl in der Bauchregion und unter den Rippenbögen

Unangenehmer Geschmack im Mund

Saures Aufstoßen

Brechreiz und Erbrechen  
Abneigung gegenüber allen Nahrungsmitteln  
Durchfall bei Kindern

Entsprechende westliche Krankheitsbilder:  
Gastroenteritis (Entzündung des Magen-Darmtraktes)  
Chronische Gastritis (Entzündung der Magenschleimhaut)  
Chronische Hepatitis (Entzündung des Lebergewebes)  
Chronische Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse)  
Akute und chronische Cholezystitis (Entzündung der Gallenblase)

Zunge: Dicker, schleimiger, gelegentlich auch gelblicher Zungenbelag  
Puls: gleitend (hua)

Beschreibung der klassischen TCM-Rezeptur:

Diese Rezeptur stammt von Zhu Dan-Xi, einem bis in die heutige Zeit berühmten chinesischen Arzt. „Bao he wan“ ist eine Standardrezeptur, die gegen Nahrungsmittel-Stagnationen eingesetzt werden kann. Wenn eine übermäßige Einnahme von Alkohol, Fleisch und fetten Nahrungsmitteln die Funktion von Milz und Magen beeinträchtigt, kann „Bao he wan“ zur Anwendung kommen. Sollte die transformierende und transportierende Funktion von Milz und Magen beeinträchtigt sein, treten Beschwerden wie ein lokales Druck- und Völlegefühl im Bereich des Magens auf. Eine Nahrungsmittel-Stagnation behindert die aufsteigende sowie absteigende Bewegungsrichtung von Milz und Magen.

Wenn die absteigende Bewegungsrichtung beeinträchtigt wird, können daraus übel riechendes Aufstoßen sowie Brechreiz und Erbrechen resultieren. Wenn das Milz-Qi in seiner aufsteigenden Bewegungsrichtung beeinträchtigt wird, kann sich aus diesem Grund Diarrhö (Durchfall) entwickeln.

Immer, wenn dem Magen mehr Nahrungsmittel angeboten werden als dieser verdauen kann, entsteht eine Abneigung gegenüber einer weiteren Nahrungsaufnahme.

Die Stagnation im Verdauungstrakt zeigt sich in einem dicken, gelben Zungenbelag im Bereich der Zungenmitte sowie einem gleitenden (hua) Puls. (Der gelbe Zungenbelag deutet auf Hitze, die sich aus der Nahrungsmittel-Stagnation entwickelt hat, hin).

„Bao he wan“ kann eingesetzt werden, wenn die Nahrungsmittel-Stagnation relativ mild ist. Weitere Indikationen für „Bao he wan“ sind: Diarrhö (Durchfall) sowie Unterernährung bei Kindern.

An dieser Stelle ein Zitat aus dem Huang-di Nei-jing:

„Wer mehr isst und trinkt, als der Magen verträgt, verletzt seinen Verdauungstrakt“. Ein weiteres Zitat lautet: „wenn sich eine Nahrungsmittel-

Stagnation im Bereich des Oberen Erwärmers ansammelt, sollte als therapeutische Maßnahme ein Erbrechen hervorgerufen werden; bei einer Nahrungsmittel-Stagnation im Bereich des Unteren Erwärmers sollte eine purgierende (drastisch abführende) Methode zur Anwendung kommen und wenn die Nahrungsmittel-Stagnation im Bereich des Mittleren Erwärmers auftritt, sollte eine relativ milde, ausgewogene Rezeptur zur Anwendung kommen.“

Der Autor dieser Rezeptur Zhu Dan-Xi warnt davor, die Rezeptur „Bao he wan“ bei Patienten mit einem Milz-Qi Mangel zu verwenden. Wenn wirklich ein Milz-Qi-Mangel vorliegt, sollten laut seiner Empfehlung zusätzlich Milz-Qi tonisierende Kräuter der Rezeptur beigelegt werden.

Zur Analyse der einzelnen Kräuter der Rezeptur:

Das Kaiserkraut *Fr. Crataegi* (Shanzha) kann gegen alle Arten von Nahrungsmittel-Stagnationen eingesetzt werden. Speziell indiziert ist *Fr. Crataegi* (Shanzha) jedoch bei übermäßigem Genuss von Fleisch und Fett. *Massa medicata fermentata* (Shenqu), eines der beiden Ministerkräuter, ist besonders effektiv bei übermäßigem Genuss von Alkohol. *Semen Raphani* (Laifuzi), das zweite Ministerkraut, reduziert Schleim, der aufgrund einer übermäßigen Einnahme von Getreide entstanden ist. Zusätzlich besitzt *Semen Raphani* (Laifuzi) eine nach unten gerichtete Bewegungsrichtung. Die oben angeführten Kräuter wirken den verschiedensten Arten einer Nahrungsmittel-Stagnation entgegen. Die Polizeikräuter *Rhiz. Pinelliae* (Banxia) und *Pericarpium Citri reticulatae* (Chenpi) lösen Qi-Stagnation auf. Auf diese Art und Weise harmonisieren sie den Magen und beenden Brechreiz und Erbrechen. *Poria Cocos* (Fuling), ein weiteres Polizeikraut, tonisiert das Milz-Qi und leitet Feuchtigkeit aus. Es kann eingesetzt werden, um den Bereich des Mittleren Erwärmers zu harmonisieren und Diarrhö (Durchfall) zu beenden. Wenn eine Nahrungsmittel-Stagnation zur Hitze führt, kann *Fr. Forsythiae* (Lianqiao) als Polizeikraut eingesetzt werden, um dieser Problematik entgegenzuwirken.

Entsprechende Rezeptur aus westlichen Kräutern:

- *Herba Millefolii* Schafgarbe 6 g Kaiserkraut
- *Pericarpium Citri reticulatae* Mandarinenschalen 6 g Ministerkraut
- *Herba Menthaepiperitae* Pfefferminze 4 g Ministerkraut
- *Fructus Cardamomi* Kardamon 3 g Ministerkraut
- *Fructus Carvi* Gerösteter Kümmel 3 g Ministerkraut
- *Radix Glycyrrhizae* geröstetes Süßholz 1 g Botschaftskraut
- *Radix Gentianae* Enzianwurzel 3 g Polizeikraut

## Beschreibung der Rezeptur aus westlichen Kräutern:

Die bittere, süße, thermisch neutrale Schafgarbe (*Herba Millefolii*) eignet sich, um das Milz-Qi zu tonisieren, Leber-Qi-Stagnationen aufzulösen und eventuell vorhandene Feuchtigkeit auszuleiten. Dabei wird das Kaiserkraut Schafgarbe (*Herba Millefolii*) durch mehrere Ministerkräuter unterstützt. Eines davon, die Mandarinenschalen (*Pericarpium Citri ret.*), unterstützen die Qi-Zirkulation im Bereich des Mittleren Erwärmers, wirken harmonisierend im Bereich des Magens und beenden Brechreiz und Erbrechen. Eine Nahrungsmittel-Stagnation kann relativ schnell zur Entwicklung von Hitze beitragen. Aus diesem Grund befindet sich die Pfefferminze (*Herba Menthae*), ein bitteres, scharfes, thermisch kühles Kraut in dieser Rezeptur. Aufgrund des scharfen Geschmacks wirkt das Ministerkraut Pfefferminze (*Herba Menthae*) einer Leber-Qi-Stagnation entgegen. Die nächsten beiden Ministerkräuter sind beide scharf und thermisch warm: sowohl Kardamom (*Fructus Cardamomi*) als auch Kümmel (*Fructus Carvi*) tonisieren das Milz-Qi und -Yang und wirken somit Feuchter Kälte entgegen. Diese aromatischen Kräuter können eingesetzt werden, um rebellierendes Qi abwärts zu leiten. Sie unterstützen das Kaiserkraut Schafgarbe (*Herba Millefolii*) in der Nahrungsmittel-Stagnation auflösenden Wirkung.

Süßholz (Rdx. *Glycyrrhizae*) dient als Botschaftskraut. Dieses hat einen starken Bezug zum Verdauungstrakt, tonisiert in gerösteter Form das Milz-Qi und -Yang und wirkt harmonisierend auf die Wirkungen der anderen Kräuter der Rezeptur. Die bittere, thermisch kalte Enzianwurzel (Rdx. *Gentianae*) dient als Polizeikraut. Sie besitzt eine nach unten gerichtete Wirkrichtung.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass es sich bei dieser Rezeptur um eine verdauungsfördernde Mischung handelt, die Nahrungsmittel-Stagnationen auflöst und den Magen harmonisiert. Da sie relativ ausgewogen ist, kann sie über einen längeren Zeitraum hindurch eingenommen werden.

Auszug aus dem Kapitel „Die wichtigsten chinesischen Rezepturen und ihre westlichen Entsprechungen“ aus dem Buch „Westliche und traditionell chinesische Heilkräuter“ von Florian Ploberger, das 2006 bei Urban & Fischer Verlag, München, erschienen ist.

### Über den Autor:

Florian Ploberger, Dr. med. univ., B. Ac., Wien.

Akupunkturausbildung bei der ÖGAA; TCM-Ausbildung bei Claude Diolosa; Bakkalaureat in Akupunktur der K.S. Universität (USA); 4 Semester Studium der Sinologie, Studienaufenthalte in China (TCM-Universität in Peking, TCM-Universität in Chengdu), Tibet, Nepal und Indien.

Lehrtätigkeit und Publikationen im Themenbereich der TCM seit 1997. Autor eines Buches über tibetische Medizin mit einem Vorwort des XIV. Dalai Lama. Präsident der ÖAGTCM.

