

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	19
2	Augen- und Ohrenkrankheiten	27
3	Erkrankungen der Atemwege	33
4	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	49
5	Verdauungsbeschwerden	61
6	Leber- und Gallenbeschwerden	81
7	Harnwegserkrankungen	87
8	Gynäkologische Beschwerden	95
9	Hautkrankheiten	113
10	Muskel- und Gelenkbeschwerden	123
11	Erschöpfungssyndrome	129
12	Depressive Störungen	147
13	Emotionale Störungen	157
14	Medikamentennebenwirkungen	173
15	Topische Rezepturen	185

Das Kapitel 3 „Erkrankungen der Atemwege“ finden Sie ab Seite 33.

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	35
Atemwegsinfekt und Fieber: spätere Phasen	37
Husten und Bronchitis	39
Asthma	42
Rhinitis	43
Sinusitis	44
Halskrankheiten	46

Leidet der Patient z.B. unter Asthma, findet man die weiterführenden Informationen ab Seite 42.

Dritter Schritt:Auswahl des **Rezepturtyps**

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

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 Harnwegs- erkrankungen

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.

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.

Rezepturedifferenzierung

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-

Synonyme (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	222
Apium 1	Zystitis + Arthritis	Nässe-Hitze + Rest-Pathogen	Zystitis + Arthritis mit Hitzegefühl in betroffenen Gelenken, leichtes Brennen beim Urinieren	254
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	584
Berberis 10	Zystitis + unterdrückter Zorn	Bl-Hitze + Le-Hitze + Le-Qi-Stagnation	Zystitis schlimmer bei Frustration und unterdrücktem Zorn evtl. Depression, Appetitmangel, Menstruationsbeschwerden	316



+ Infektion				
Arctostaphylos 1	Harnwegsinfektion + Hitzegefühle: akute Phase	Bl-Nässe-Hitze	Harnwegsinfekt + Hitzegefühl + starkes Brennen beim Urinieren, evtl. trüber oder blutiger, übelriechender Urin: akute Phase	268
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	722
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	272
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	304
+ 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	270
Polygonum 4	Hämaturie + Erschöpfung	Bl-Qi-Mangel + Mi unfähig, das Blut zu halten	Hämaturie + Erschöpfung evtl. Prolaps oder prolabierte Hämorrhoiden, chronische Diarrhö, Verdauungsschwäche, Miktionshäufigkeit	596

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.

Rezepturedifferenzierung

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	492
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	396
+ Stagnation				
Juniperus 8	Ödem + Obstruktions- gefühle	BI-Qi-Stagnation + Nässe	Ödem + Oligurie + Blockierungsgefühl beim Urinieren, evtl. Lethargie und Schweregefühle, die durch Nässe verschlimmert werden	494

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.

Familienplanung Convallaria 2 sollte mindestens einen Monat vor einer erwünschten Konzeption abgesetzt werden. ▶ S. 13. Ohne Juniperus kann die Rezeptur bis zu einer angestrebten Konzeption 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>

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, schlüpfzig 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.

Familienplanung Juniperus 7 sollte mindestens einen Monat vor einer erwünschten Konzeption abgesetzt werden. ▶ S. 13.

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 Tr.
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>

rinus 2, 4, 7 und 10 in diesem Buch nicht mehr finden.

Rezepturen von Jeremy Ross

Der Großteil der Rezepturen in diesem Buch wurden vom Autor zur Behandlung spezifischer Krankheiten entwickelt. Wenn eine Rezeptur von einem anderen Therapeuten entwickelt wurde, wird dies im Text ausdrücklich erwähnt. Zum Beispiel ist Rheum 2 eine Modifikation des Tonikums für den unteren Darmtrakt („Lower Bowel Tonic“), einer Rezeptur von John Christopher.

Bezug im deutschsprachigen Raum

Die Rezepturen werden in Deutschland, Österreich und der Schweiz von einigen Apotheken bereitgehalten (► *Bezugsadressen* im Anschluss an die Rezepturenliste). Bitte verwenden Sie bei Bestellungen nur noch die aktuellen Rezepturnamen, um Verwechslungen zu vermeiden.

Vorsicht Bitte beachten Sie die jeweiligen gesetzlichen Bestimmungen und dass demzufolge gegebenenfalls einzelne Heilpflanzen der Verschreibungspflicht unterliegen können.



Alphabetische Auflistung der Rezepturen

Name: Hauptarznei	Westliche Hauptindikationen	Chinesisches Hauptsyndrom	Seite
A			
Achillea 1	Grippe + Halsschmerzen	Wind-Hitze	190
Achillea 2	Grippe + Sinusitis	Wind-Kälte und Nässe	192
Achillea 4	Rezidivinfekt der Atemwege + Schwäche der Atmungsorgane	Rest-Pathogen + Abwehr-Qi-Mangel + Mangel an Flüssigkeiten	194
Achillea 6	Hypertonie + Arteriosklerose + Kältegefühle	Herz-Schleim-Kälte + Herz-Blut-Stagnation	196
Achillea 7	Rezidivinfekt der Atemwege + Anämie	Abwehr-Qi-Mangel + Blut-Mangel	198
Achillea 8	Menorrhagie + Anämie	Milz unfähig, das Blut zu halten + Blut-Mangel	200
Acorus 1	Geistesträgheit + Schleim + Erschöpfung	Milz-Qi-Mangel + Schleim-Nässe	202
Acorus 3	Verdauungsschwäche bei Kindern	Milz-Qi-Mangel	204
Aesculus 1	Krampfadern + Hitzegefühle	Qi- und Blut-Stagnation + Nässe-Hitze	206
Aesculus 2	Krampfadern + kalte Extremitäten	Qi- und Blut-Stagnation + Sinkendes Milz-Qi	208
Aesculus 3	Krampfadern + Hitzegefühle: topische Anwendung	Qi- und Blut-Stagnation + Nässe-Hitze	210
Aesculus 4	Krampfadern + Atonie: topische Anwendung	Qi- und Blut-Stagnation + Sinkendes Milz-Qi	212
Agrimonia 1	Diarrhö bei Kindern	Unterschiedliche Syndrome	214
Althaea 1	Trockener Husten	Lungen-Yin-Mangel	216
Althaea 2	Gastritis	Leere-Hitze + Yin-Mangel des Magens	218

Name: Hauptarznei	Westliche Hauptindikationen	Chinesisches Hauptsyndrom	Seite
Althaea 3	Gastritis oder Colitis: Genesungsphase	Yin-Mangel und Mangel an Flüssigkeiten + Leere-Hitze	220
Althaea 4	Zystitis + nachmittägliche Hitzegefühle	Leere-Hitze der Blase + Nieren-Yin-Mangel	222
Althaea 5	Chronische Obstipation + Trockenheit	Darm-Qi-Stagnation + Darm-Trockenheit	224
Althaea 6	Trockene Augen	Nieren-Yin-Mangel + Leber-Yin-Mangel	226
Anemone 7	Akute Ängstlichkeit	Nieren-Angst + Herz-Geist-Störung	228
Anemone 8	Alpträume + Angst	Nieren-Angst + Herz-Geist-Störung	230
Anemone 9	Aggressivität bei Kindern	Überaktives Leber-Yang + Leber-Hitze + Leber-Qi-Stagnation	232
Anemone 10	ADHS + Hyperaktivität	Herz-Geist-Störung + Leere-Hitze des Herzens	234
Anemone 11	Prostatitis + Schmerzen	Qi-Stagnation von Niere und Blase + Herz-Geist-Störung	236
Anemone 12	Akute Dysmenorrhö + Stress	Qi- und Blut-Stagnation im Uterus + Herz-Geist-Störung	238
Anemone 13	Ohrenschmerzen: topische Anwendung	Unterschiedliche Syndrome	240
Anemone 14	Ohrenschmerzen + Ängstlichkeit	Unterschiedliche Syndrome + Nieren-Angst	242
Angelica 5	Sinusitis + Adipositas + Kältegefühle	Schleim-Nässe in der Lunge + Milz-Yang-Mangel + Innere Kälte	244
Angelica 7	Verdauungsschwäche + Katarrh	Milz-Qi- und Milz-Yang-Mangel + Schleim-Nässe	246
Angelica 8	Chronischer Husten + Verdauungsschwäche	Lungen-Schleim + Lungen-Qi-Mangel + Milz-Qi-Mangel	248
Angelica 10	Sinusitis + Kopfschmerzen	Lungen-Schleim + Überaktives Leber-Yang	250
Angelica 13	Chronischer Husten + reichlich wässriger Schleim	Schleim-Nässe in der Lunge + Lungen-Yang-Mangel	252
Apium 1	Zystitis + Arthritis	Nässe-Hitze + Rest-Pathogen	254
Arctium 1	Akute Urtikaria	Wind-Hitze + Rest-Pathogen	256
Arctium 3	Chronisches Ekzem + Erschöpfung	Nässe-Hitze + Qi- und Blut-Mangel	258
Arctium 7	Chronisches Ekzem + Nässe	Nässe-Hitze + Milz-Qi-Mangel	260
Arctium 8	Ekzem-Remissionsphase + trockene Haut	Yin-Mangel + Blut-Mangel	262

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