



Nathali Winckler

Thymian, Brennnessel und Karotten **– das könnte unsere Revolution sein**

Ein Lesebuch über westliche Pflanzen aus Sicht der

Traditionellen Chinesischen Medizin

Thymian, Brennessel und Karotten – das könnte unsere Revolution sein

Nathali Winckler

Thymian, Brennnessel und Karotten – das könnte unsere Revolution sein

**Ein Lesebuch über westliche Pflanzen aus Sicht
der Traditionellen Chinesischen Medizin**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Wichtige Hinweise:

Die Erkenntnisse der Medizin unterliegen durch neue Erfahrungen und Forschungsergebnisse einem ständigen Wandel. Dieses Buch enthält mit Sorgfalt ausgewählte Pflanzen und Hinweise zur Einnahme nach dem derzeitigen Wissensstand. Es wird jedoch keinerlei Gewähr übernommen. Beachten Sie bitte die angegebenen Kontraindikationen und konsultieren Sie gegebenenfalls eine Spezialistin. Jegliche Anwendung liegt in der alleinigen Verantwortung der Benutzenden. Bitte teilen Sie mir mit, wenn Ihnen Ungenauigkeiten auffallen. Danke!

Bildnachweise: Annike Yann Lierse (Einband, S. 54, 96, 236); Kitigan/Fotolia (S. 144); Sarah Rutschmann (S. 192, 306)

1. Auflage 2016
Alle Rechte vorbehalten

Anschrift der Autorin:
Nathali Winckler
Praxis für chinesische Medizin und Shiatsu
Markgrafenstraße 20
D-79115 Freiburg
www.winckler-tcm.de


Satz, Umschlaggestaltung und Gesamtbetreuung:
Verlagsbüro Jörg Exner, www.vbje.de

Herstellung und Verlag:
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-7392-2726-9

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Zum Gebrauch dieses Buches	13
1. Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin	15
Grundprinzipien der TCM	15
<i>Das Prinzip von Yin und Yang.....</i>	<i>15</i>
<i>Die Grundsubstanzen.....</i>	<i>19</i>
<i>Die fünf Wandlungsphasen.....</i>	<i>21</i>
<i>Die Einordnung der Pflanzen in der TCM.....</i>	<i>23</i>
<i>Zusammenstellen einer Rezeptur in der TCM.....</i>	<i>28</i>
<i>Sammeln, Zubereiten und Dosieren der Heilpflanzen.....</i>	<i>29</i>
Das 6-Schichten-Modell ☯	36
Die »Außerordentlichen Gefäße« und unterstützende Pflanzen ☯	42
<i>Herzgespann spannt den Bogen vom Herzen zum unteren</i>	
<i>Energiezentrum: Chong Mai ☯</i>	<i>44</i>
<i>Quelle meiner Ruhe, Kraft und Fruchtbarkeit:</i>	
<i>Ren Mai ☯</i>	<i>45</i>
<i>Guten Morgen, du schöner Tag – hier bin ich bereit für dich: dein Du</i>	
<i>Mai ☯</i>	<i>47</i>
<i>Die ausgleichende Verwendung von Yin Qiao Mai und</i>	
<i>Yang Qiao Mai ☯</i>	<i>48</i>
<i>Klar und wach den nächsten Schritt gehen – Yang Qiao Mai ☯</i>	<i>48</i>
<i>Eine Rosenwurzel für den Yin Qiao Mai.....</i>	<i>49</i>
<i>Wenn uns der Wind im Ohr zwackt – Zimtrinde unterstützt den</i>	
<i>Yang Wei Mai ☯</i>	<i>51</i>
<i>Mein Herz findet Halt: Yin Wei Mai ☯</i>	<i>52</i>
2. Wandlungsphase Holz	55
Das eingezwängte Leber-Qi – ein Dauerbrenner in unserer Welt.....	59
Petersilie – die bewährte Frühlingsbrise unserer Großmütter.....	61
Wut, Mut und der Steinklee	63
Mit Gänsefingerkraut wieder unverkrampft in den Tag leben	64
Was wächst denn da? Myome aus Sicht der TCM.....	65
Ein zu starkes Holz durchwurzelt die Erde – Erdrauch reguliert die Erde	68
Mit grünem Schwung nach oben – Bärlauch-Energie	69
Perfekte Erfrischung mit der Hagebutte	70
Meine Königin im Frühling ist die Brennnessel	71

Mariendistel lässt unsere Leber besser »durchatmen«.....	73
Mit Pfefferminze bin ich dein Prinz ... sie sorgt für Frische und zügelt den Zorn	74
Löwenzahnwurzel für eine heißgelaufene Leber und einen guten Appetit....	75
Wenn in der Leber das Feuer tobt – Enzianwurzel	77
Wer Gift und Galle spuckt – wird das Schöllkraut schätzen lernen.....	78
Der Wind verfangen im Inneren	79
Weinraute fängt die Windböen der Leere	80
Wenn der Wind im Inneren tobt, schlichtet die Berberitze	82
Mutterkraut kühlt den heißen Wüstenwind.....	84
Galgant wärmt die Leber und die weiße Taubnessel tut wohl!.....	85
Mit Beifuß tanzen, um im Frühling auf beiden Füßen zu stehen.....	88
Bitter, bitter, Wermut – mit dir soll dein Herz wieder lachen	89
Wenn der Kopf qualmt ... Welche Pflanzen bringen Erleichterung?.....	90
<i>Pflanzen bei Kopfschmerzen durch Stagnation</i>	91
<i>Pflanzen für Fülle-Kopfschmerzen</i>	91
<i>Pflanzen für Leere-Kopfschmerzen</i>	94
<i>Kombination von Fülle- und Leere-Mustern</i>	95
3. Wandlungsphase Feuer.....	97
Johanniskraut und Hopfen verbinden Feuer und Wasser.....	100
Basilikum – eine Sommerbrise für das Gemüt	102
Kaum wird es Sommer, spielt das Herz verrückt.....	104
Baldrian duftet nicht nur für Elfen gut, sondern auch für Katzen	105
Mit Melisse zieht die Freundlichkeit wieder in unser Herz ein	106
Geduld, Ruhe und Leidenschaft – Qualitäten der Passionsblume	107
Mein Herz blutet – mein Herzblut ist im Mangel	108
Wenn uns das Wasser verlässt – einige Heilpflanzen rund ums Schwitzen – Salbei 	109
Rosmarin – eine Sonnenpflanze bringt Wärme.....	111
Kakao – die Schokoladenseite der Heilpflanzen.....	112
Wenn die Schneekönigin das Herz regiert, hilft Weißdorn beim Auftauen.....	113
Wenn das Metall klingt, springt das Herz – Kurkuma.....	114
Wenn das Feuer außer Rand und Band gerät, löscht Eisenkraut den Brand.....	116
Lavendel lila leicht.....	117
Wenn der Shen getrübt wird	119
Lerchensporn für brennende Herzen.....	120
Majoran öffnet ein verlegtes, erkältetes Herz	121
Schlaf gut, meine Liebe – Kräuter zur Begleitung	123
Der Dünndarm ist der Bruder des Herzens	125

Für gebrochene Herzen (und Durchfall): das Ruprechtskraut	126
I like to take you to the stars – mit Chili und Kardamon	128
Wieder mal zwickt der Bauch	131
Wie die Meerzwiebel unsere Herzensfragen anschiebt	131
Wenn sich der Herzbeutel auf Partys entleert, feiert das Mädesüß besser mit	132
Der Hafer bringt uns geschmeidig durch die Wogen des Alltags	135
Mit Karotte und Sandorn den Sommer in vollen Zügen genießen	136
Wenn das Blut in den Gefäßen stockt – Unterstützung bei Thrombosen durch Zaubernuss und Rosskastanie 🌿	139
4. Wandlungsphase Erde	145
Guten Appetit! Ernährung nach TCM.....	147
1. <i>Thermik der Nahrungsmittel</i>	148
2. <i>Geschmacksrichtungen der Nahrungsmittel</i>	149
3. <i>Organwirkungen der Nahrungsmittel</i>	153
Diät, Magersucht – ein schwieriges Unterfangen in dieser Welt!.....	154
Fenchelwarmer Bauch tut allen gut	155
Die Wegwarte begleitet uns durch die Trubel der Zeiten.....	157
Die Milz liebt es warm und trocken – ein Ausflug zu Feuchtigkeit und Schleim und Tan 🌿	158
Ausgedörrte, trockene Erde – Hunger auch nach Ruhe: Eibisch.....	162
Brunnenkresse für frisches Blut.....	163
Wenn die Muttermilch nicht so fließen will	164
Der Mensch ist, was er isst – der Magen verdaut, was er bekommt oder eben auch nicht: Kalmus	165
Wenn es uns im Magen gar nicht wohl ist – ein Ausflug.....	167
Tausendgüldenkraut löscht das Feuer im Magen.....	169
Koriander wärmt den Magen	170
Eine altbekannte Erdpflanze in unserem Küchenschrank – die Kamille	171
Frauenmantel – ein Kraut für (fast) jede Frau	173
Blutwurz und Hirtentäschel – zwei GefährtInnen zum Blutanhalten	174
Die Bibernelle als Gefährtin für unsere Milz-Energie	175
Angelikawurzel – ein Engel an unserer Seite	176
Ringelblume als Balsam für Haut, Schleimhäute und Seele.....	178
Antibiotika und dann?.....	179
Thuja – der Lebensbaum hilft bei hartnäckigen Infekten	180
Die Kermesbeere als starke Genossin für Hals und Brüste	182
Wenn der Darm schneller arbeitet als uns lieb ist: Durchfall nicht nur aus Sicht der TCM	183
Odermennig gibt uns die Standfestigkeit, zu unseren Gefühlen zu stehen.....	185
Tagebau auf und unter der Haut – Hilfe bei Akne	186

Wenn die Haut mal wieder zu dünn ist ...	187
Ein einfach süßes Vergnügen – Süßholz und Feminismus	188
Gibt es ein Kraut bei Eifersucht? Die Schafgarbe	189
5. Wandlungsphase Metall	193
Tipps für den Herbst	197
Reis als treue Begleiterin unseres Metallelementes	198
Wegweiser durch den Hustenwald der Möglichkeiten	198
Der Herbst räumt auf – Alant hilft uns dabei	203
Begeisterung für den Hirschzungenfarn	203
Huflattich fegt die Bronchien	204
Klar und gelb: die Königskerze	205
Kapuzinerkresse so schön und scharf	206
Grüße von Frau Holle – der Holunder	207
Sonnenhut und Zistrose kurbeln das Immunsystem an	209
Nun endlich der vielbeschworene Knoblauch	210
Anis wärmt und unterstützt das Lungen-Qi und Nieren-Yang	211
Spitzwegerich kühlt und unterstützt das Lungen-Yin	212
Unscheinbar und unheimlich stark – die Vogelmiere	213
Wenn die Kehle raucht und die Haut sich faltet ... Isländisch Moos	214
Andorn bewahrt die Kraft der Lungen	215
Klarer Kopf nach vorn und endlich wieder durchatmen	216
Rettich für heiße Luft – nicht nur in den Lungen	218
Gundelrebe »putzt durch« und verzaubert	219
Thymian zaubert uns gesund durch einen nebligen Herbst	221
Die Große Klette für die kleinen Kletten	223
Das Lungen-Qi füttert und befeuchtet unsere Haut	224
In verschlungenen Darmwegen mitschwingen	225
Dickdarmstärken ist keine Hexerei	228
Kümmel wärmt den Dickdarm wieder auf	228
Die Zärtlichkeit des Veilchen kühlt hitzige Prozesse	230
Den Dickdarm in Aufruhr beruhigt die Linde	232
Leinsamen, Pflaumen und Feigen bringen einen eingetrockneten Dickdarm wieder in Schwung	233
Wenn der Knoten im Darm sich zusammenzieht – oder plötzlich löst	234
6. Wandlungsphase Wasser	237
Konzentration als Medizin für die Nieren	240
Die Mistel ist eine Zauberpflanze nicht nur für Asterix	242
»No spirit weit und breit?«	244
Der Ackerschachtelhalm baut das Nieren-Yin auf	246
»Ihr Kinderlein kommet« – ein Blick auf ungewollte Kinderlosigkeit	247

Rotklee – ein Tonikum für die weiblichen Organe	251
Yamswurzel für die Fruchtbarkeit der Frau	252
Pflanzen für die körperliche Liebe	253
Gold für die Nieren – die Goldrute	258
Für die Ausdauer in der Liebe zur Sache – das Hirtentäschel	260
Der Wacholder unterstützt das Nieren-Yang.....	261
Zimt und Ingwer – Warum unsere Großmütter Zimtsterne und Lebkuchen in den kalten Tagen gebacken haben.....	262
<i>Zimt (Cinnamomum zeylonicum/cassia)</i>	263
<i>Ingwer – eine heiße Pflanze für die letzten kalten Tage</i>	264
Mit Efeu die Bäume hochklettern	265
Die Schlüsselblume verbindet den Himmel mit der Erde.....	266
Well-Aging anstatt Anti-Aging mit Bocksdornfrüchten	266
Kaffee – eine kräftige Heilpflanze für einige ausgewählte Momente!	268
Schwarztee als die kleine Schwester des Kaffees.....	269
Manchmal bin ich nicht gern schon müde ... (fast) eine Hymne an den grünen Tee.....	270
Wie schnell läuft der Mensch – wie schnell läuft die Zeit angeblich?.....	271
Die Blase als Verwalterin der Nieren braucht eine Gehaltserhöhung.....	274
Meisterwurz spendet Kraft und Wärme für den Alltag.....	275
Wenn die Kälte nach unten rutscht – Meerrettich.....	277
Wenn der Lauf des Wassers brennt – Bärentraube und Birkenblätter.....	278
Beinwell für ein beinstarkes Yin	280
7. Skript für den Hausgebrauch	281
Einleitung	281
Methoden	281
<i>Massage, Gua Sha</i>	281
<i>Homöopathie</i>	281
<i>Pflanzenheilkunde</i>	282
Indikationen	282
<i>Durchfall</i>	282
<i>Erbrechen</i>	282
<i>Fieber</i>	282
<i>Husten</i>	283
<i>Insektenstiche:</i>	283
<i>Knochenbruch</i>	283
<i>Kopfschmerzen</i>	284
<i>Lebensmittelvergiftung</i>	285
<i>Menstruationsbeschwerden</i>	285
<i>Rückenschmerzen</i>	285
<i>Schlafstörungen</i>	286

<i>Schock</i>	286
<i>Tierbisse</i>	286
<i>Trauma</i>	287
<i>Verbrennungen</i>	287
<i>Vergewaltigung</i>	287
<i>Verletzungen/Wundversorgung</i>	287
<i>Zähne</i>	288
Anhang	289
Verweis auf Pflanzenportraits bei Mustern gemäß TCM	289
<i>Wandlungsphase Holz</i>	289
<i>Wandlungsphase Feuer</i>	289
<i>Wandlungsphase Metall</i>	291
<i>Wandlungsphase Wasser</i>	291
Einordnung westlicher Pflanzen nach Kriterien der Chinesischen Medizin.....	292
Index westlicher Krankheiten und Themen	297
Literaturverzeichnis	303
Danksagung	307

Vorwort

*»Das könnte unsere Revolution sein:
Was es im Überfluss gibt
ebenso zu lieben wie
das Rare.«
(Alice Walker)*

Aus meiner großen Leidenschaft für Pflanzen entstand dieses Buch. Mich begeistern ihre Vielfalt und ihre heilenden Qualitäten. Meine Leidenschaft gilt auch der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit ihren Bildern und Vorstellungen. Ihre Gedankengebäude wollen immer weiter entdeckt werden, wenn unser Interesse erst einmal für sie entflammt ist. Die Einordnung westlicher Pflanzen in dieses System ermöglicht es uns, auch hier einen alltäglichen Umgang mit dem Wissen der TCM zur Gesundheitserhaltung zu entwickeln. Dieses Buch gibt einen Einblick in die Strukturen der TCM und richtet sich gleichermaßen an interessierte Laien wie an PraktikerInnen der Chinesischen Medizin.

Dabei möchte ich hervorheben, dass der Begriff »Traditionelle Chinesische Medizin« ein medizinisches System bezeichnet, das erst 1949 im Zuge der Nationenbildung Chinas etabliert wurde. Darin wurden die sehr verschiedenen Schulen und Heilkünste Chinas zusammengefasst und vereinheitlicht. »Die heutige TCM ist so ein Kunstprodukt dieses Jahrhunderts, in dem die dominanten Vorstellungen der gebildeten Oberschicht des klassischen Chinas als alleinige Form chinesischer Medizin aufgefasst werden unter Vernachlässigung aller Anteile, die als unwissenschaftlich und abergläubisch abgelehnt wurden«, findet sich bei Ch.Postert in einer Einführung über Medizinethnologie.

Gerade an diese »abergläubischen« Tendenzen möchte ich anknüpfen und Sie als Lesende dazu ermutigen, Ihre eigenen Erfahrungen mit den Pflanzen zu sammeln. Vielleicht werden Sie dabei feststellen, dass einige der Pflanzen bei Ihnen ganz andere Wirkungen hervorrufen, als Sie es in der Literatur vorfinden. Nun, auch Pflanzen sind Lebewesen und ebenso veränderlich wie Menschen. Was für den einen Menschen ein süßer Apfel ist, kann der nächsten Person sauer vorkommen. Also nehmen Sie dieses Buch als meinen Erfahrungsschatz, der sich natürlich auch aus den Erfahrungen anderer Menschen speist, und entwickeln Sie den Mut, Ihre eigene Kräuterheilkunde zu entwickeln – diese wirkt bei Ihnen meistens am besten!

In meinem medizinischen Ansatz versuche ich außerdem eine Sichtweise zu finden, die die bestehende soziale und politische Situation miteinbezieht. Dazu gehört eine mögliche Übertragung der TCM auf heutige Verhältnisse hier und auch ein Blick auf die globalen Marktmechanismen. Armut, soziale

Ungerechtigkeit, Gewalt und Diskriminierung sind Ursachen von Krankheit, denen nicht mit Pflanzen, sondern mit einem entschiedenen Entgegentreten begegnet werden sollte. Pflanzen können Folgen und Krankheiten mildern, die Ursachen brauchen politisches Engagement und Veränderungen.

Und so möchte dieses Buch einen Beitrag dazu leisten, eine medizinische Grundversorgung für den Hausgebrauch zu entwickeln, die unabhängig vom Markt ist und dabei keine Heilpflanzen in anderen Ländern ausbeutet. Weil ich die CO₂-Schuld durch Flugzeugtransporte in Betracht ziehe, stelle ich mit wenigen Ausnahmen (Ingwer, Zimt, Kurkuma, Kaffee, grüner und schwarzer Tee, Meerzwiebel, Jujuben, Galgant) nur Kräuter vor, die auch hierzulande angebaut werden können. Unter »westliche Kräuter« fallen alle hier gebräuchlichen Pflanzen, die durchaus aus anderen Kontinenten eingewandert sein können wie beispielsweise der Apfel, die Kartoffel, die Zaubernuss oder die Kermesbeere.

Manchmal denke ich: Wie können wir uns immer wieder so traurig und einsam fühlen, wenn all diese Pflanzen um uns herum wachsen – so, als wollten sie uns sagen: »Hallo, alles wird gut! Alles ist schon da, was du brauchst!«

Übrigens: Gedanken und Wissenswertes über Pflanzen, TCM und Politics finden Sie auch auf meinem Blog »Krähenblüten« unter www.winckler-tcm.de. Schauen Sie doch vorbei!

Zum Gebrauch dieses Buches

Im Folgenden möchte ich Ihnen den roten Faden dieses Buches vorstellen, damit Sie daraus Ihr eigenes Strickmuster entwickeln können.

Am Anfang erkläre ich die beiden wichtigsten Grundprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin: das **Yin-Yang-Prinzip** und die **Lehre der Fünf Wandlungsphasen**. Zum Verständnis der Energieaspekte innerhalb der TCM habe ich ein Kapitel über die Grundsubstanzen eingefügt.

Es folgt eine Erklärung zur **Einordnung von Heilpflanzen in die TCM**. Danach zeige ich auf, wie die Pflanzen auf verschiedene Weise zubereitet und angewendet werden können.

Als weitere Strukturen innerhalb der TCM stelle ich das **6-Schichten-Modell** und die **Außerordentlichen Gefäße** vor. Verwiesen sei dabei auf die ausführlichen Literaturangaben, die zum Weiterlesen einladen sollen.

Im Anschluss erkläre ich in fünf Abschnitten die **Wandlungsphasen** mit möglichen Ungleichgewichten. Diese Spannungen und Ungleichgewichte zwischen den Elementen werden auch als »Syndrome« bezeichnet. Zu jedem Syndrom habe ich eine oder mehrere Heilpflanzen herausgesucht und näher beschrieben. Es finden sich auch Verweise auf Pflanzen, die ausführlicher an anderer Stelle besprochen werden.

Da aber jede Pflanze bei verschiedenen Syndromen eingesetzt werden kann, werden diese genannt und es finden sich dann wiederum Querverweise.

Sie können dieses Buch auch als einen Einstieg in die Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin lesen, da die relevanten Strukturen der TCM vorgestellt werden. Einige Texte richten sich an Menschen, die bereits tiefer in die Materie der TCM eingestiegen sind. Diese Texte sind im Inhaltsverzeichnis und in der jeweiligen Überschrift mit einem Blatt (🍃) gekennzeichnet.

Sie können sich aber auch zu den Pflanzen, die Sie interessieren oder denen sie schon begegnet sind, einen neue Betrachtungsweise aneignen und ihre Erfahrungen damit vergleichen. Die Kapitel sind zum Großteil einzeln zu verstehen. Deshalb finden sich auch Wiederholungen. Wenn bestimmte Theorien der TCM zum Verständnis nötig sind, verweise ich auf die entsprechenden Kapitel, um unnötige Wiederholungen zu vermeiden.

Sie können auch einzelne Symptome im Register herausuchen und die dafür relevanten Pflanzenportraits studieren. Da in der Traditionellen Chinesischen Medizin mit Kombinationen von Pflanzen gearbeitet wird, empfiehlt es sich bei ernsthaften Beschwerden eine fachkundige Person hinzuzuziehen.

Um das Lesen zu vereinfachen, habe ich stets die weibliche Form gewählt. Ich bitte diese Verkürzung zu entschuldigen und die Leser sich als begriffen zu verstehen. Wenn sich eine Information explizit auf Männer bezieht, habe ich die männliche Form gewählt.

Dieses Buch handelt von Pflanzen und ihrer Interaktion mit Menschen – ein recht lebendiges Unterfangen. Ich habe mich um Struktur wie es dem Metall entspricht bemüht. Jedoch auch die Qualität der anderen Elemente soll zum Ausdruck kommen:

Sich bilden und Auflösen, sich einander Hingeben, Entstehen und Sterben – das ist der Wasser aspekt! Sich Verändern, zueinander Streben, aneinander Zeren, um sich und andere Ringen, die Ziele Verfolgen – das ist die Holzseite! Sich und andere Nähren, ganz präsent Sein, sich selber mit allen Seiten Sein – das ist die Erde! Und Lieben, sich Begeistern, nach etwas anderem Streben, ganz in etwas Aufgehen, auch wenn es eine komplette Transformation bedeutet – das ist das Feuer!

So hoffe ich, dass dieses Buch bei allem nötigen Metall auch die anderen Elemente schwingen lässt und dass Sie den chaotischen Momenten dieses Buches mit einem Lächeln begegnen können!

Also wird auch mal etwas wiederholt, etwas anderes vergessen und meine Lieblingspflanzen werden auf einen Thron gesetzt. So werden Sie genau wie ich während meiner Literaturrecherche auch widersprüchliche Informationen antreffen. Ist diese Pflanze denn nun kühlend oder erwärmend und wie um Himmelswillen soll sie beides zugleich sein können?

Nun, am besten probieren Sie aus, wie diese Pflanze bei Ihnen wirkt!

1. Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin



Grundprinzipien der TCM

Die TCM hat sich im Laufe der Jahrtausende aus verschiedenen Strömungen entwickelt und ist weiter in Veränderung wie jedes lebendige Wissen. Zwei wichtige Richtungen haben zum Ausbilden von zwei ineinandergreifenden Theorien geführt: das Prinzip von Yin und Yang und die Lehre der fünf Wandlungsphasen. Aus diesen beiden Prinzipien entstehen die sogenannten Syndrome oder Muster.

Das Prinzip von Yin und Yang

In allen Teilen und Lebewesen des Kosmos hat die chinesische Medizin die sich bedingenden Kräfte Yin und Yang für sich wiedererkannt. Ich verwende nicht den Begriff »Polaritäten«, da sich in jedem Yin auch ein Anteil Yang befindet, ebenso wie in jedem Yang ein Anteil Yin. Ein reiner Yang-Zustand bedeutet ebenso den Tod wie ein reiner Yin-Zustand. Jedes Yang wandelt sich zum Yin und jedes Yin zum Yang. Dieser Prozess findet beständig statt. Entscheidend ist der Energiefluss zwischen beiden, den die Methoden der TCM unterstützen.

Jeder Yang-Aspekt kann wiederum in einen Yin- und einen Yang-Aspekt unterteilt werden und umgekehrt. Jeder noch so feine Yang-Aspekt beinhaltet gleichzeitig auch immer einen noch feineren Yin-Anteil.

Im menschlichen Körper befindet sich die meiste Energie immer abwechselnd in zwei Yin- und dann in zwei Yang-Meridianen. Diesen Energiefluss kann man in der sogenannten Organuhr ablesen. Der Wechsel passiert gleitend alle zwei Stunden: Beispielsweise ist die meiste Energie von 3 bis 5 Uhr in der Lunge, dann von 5 bis 7 Uhr im Dickdarm. Erkrankungen in einem bestimmten Organ treten ausgeprägter in der Zeit gemäß der Organuhr auf. Zudem hat jedes Organ noch seinen eigenen Yin-Yang-Rhythmus. Bei der Gebärmutter braucht der Wechsel beispielsweise ungefähr einen Monat.



Die beiden Kategorien Yin und Yang können nicht übersetzt werden, da es in der deutschen Sprache keine Entsprechungen gibt. Deshalb werden Yin und Yang im Folgenden durch ihre Qualitäten charakterisiert.

Die Qualitäten von Yin

Yin umfasst die Materie und die Substanz, die Struktur, die Nacht, die Ruhe und die Kälte.

Yin ist alle Substanz und setzt sich im Menschen aus Flüssigkeiten, Blut, Nähr- und Abfallstoffen zusammen. Yin ist auch kompakt. Die festen Substanzen gehören ebenfalls zum Yin: die Knochen, die Muskeln, die Sehnen, Haare und die Haut. Wenn Erkrankungen an die Substanz von Organen gehen, ist immer das Yin beteiligt. Beispielsweise kann ein stechender Schmerz im Magen durch zu scharfes Essen (Yang) hervorgerufen werden und einen akuten Yang-Überschuss im Magen (empor loderndes Magen-Feuer) bewirken. Wenn die Beschwerden jedoch anhalten und die Magenschleimhaut angegriffen ist, wurde das Magen-Yin verletzt.

Auch Erkrankungen, die mit der Bildung von vermehrter Substanz wie Tumore, Zysten oder Ödeme einhergehen, haben Yin-Charakter.

Ausdruck von Yin ist das Blut. Ein Mangel an Blut kann sich in den Organen Herz, Milz, Lunge und Leber mit jeweils spezifischen Symptomen äußern (→ siehe Bluttonika).

Yin ist kalt. Kälte kann als Körpertemperatur wahrgenommen werden. Kälte deutet auf einen Mangel an Yang und somit einen (relativen) Yin-Überschuss oder auf einen Blut-Mangel hin. Kühlende Heilpflanzen sind wichtig, um Hitze im Körper zu kühlen und Entzündungsprozesse abzubauen.

Yin ist passiv, Yin ist die Ruhe. Yin-Beschwerden sind an einer Stelle fixiert und verschwinden nicht so schnell. Yin-Beschwerden treten verstärkt in der Ruhe auf und verschlechtern sich durch diese. Bei einem Yin-Mangel fällt es schwer in die – ersehnte – Ruhe zu kommen. In der Ruhe aber erst kann sich das Yin regenerieren. Diese Problematik findet sich häufig bei ADHS.

Yin ist feucht. Das Wasser zählt zum Yin. Die dünnen Flüssigkeiten zählen zum Yin. Wenn Yin im Mangel ist, besteht im Körper Trockenheit, die sich zum Beispiel an der Haut, den Haaren oder den Schleimhäuten zeigen kann.

Feuchtigkeit entsteht im Körper durch einen Mangel an Yang (→ siehe »Die Milz liebt es warm und trocken«).

Yin ist absteigend. Kälte und Nässe haben die Tendenz, nach unten zu sinken. Klassisch sind kalte Füße und Ausfluss ein Zeichen von Yang-Mangel.

Yin ist langsam. Schon durch seine Kompaktheit ist Yin schwerer, träger und somit immer relativ langsamer als Yang. Dies ist in bei Heilungsverläufen zu beachten. Viele yin-tonisierende Heilpflanzen wie Baldrian, Johanniskraut und Rotklee benötigen auch eine längere kontinuierliche Einnahmedauer, bis sie ihr Wirkungsoptimum erreichen.



Yin ist zentrierend, zusammenziehend. Die Yin-Energien richten sich nach innen. Beim Schlafen schließen wir die Augen. Haben wir einen Yin-Mangel blicken wir unruhig durch die Gegend, die Konzentration fällt uns schwer. Bei einem Überschuss von Yin beispielsweise in den Lungen hat sich dort zu viel Schleim angesammelt, der nicht abgehustet werden kann.

Yin ist im menschlichen Körper die Vorderseite, im Inneren und die untere Körperhälfte. Pilze nur im unteren Körperbereich haben mehr Yin-Qualität. Je tiefer ein Husten, desto mehr Yin-Bezug hat er (→ siehe »6-Schichten«).

Yin ist Ernährung. Versorgungsaspekte der materiellen Art gehören zum Yin.

Zum Yin gehört die Gebärmutter. Wobei diese wieder in einen Yin- und Yang-Aspekt zu unterteilen ist s.o.. Da Frauen eine Gebärmutter haben, besitzen sie meistens mehr Yin als Männer. Dies ist heute sehr relativ zu sehen. Durch einen yang-betonten Lebenswandel kann sich dieser relative Yin-Überschuss auch kaum mehr bemerkbar machen. Ebenso können Männer ihr relatives Yin-Defizit durch ein yin-betontes Leben ausgleichen. Dies passiert durch die allgemeine Yangisierung der Gesellschaft leider eher selten (→ siehe »Wie schnell läuft die Zeit?«). Männer, die sich den Versorgungsaspekten des Lebens mehr widmen, können ihr Yin stärken. Warum dies wieder rum Potenz steigernd sein kann, erkläre ich in dem Kapitel über ungewollte Kinderlosigkeit und Sexualität (→ siehe »Ihr Kinderlein kommet« und »Pflanzen der Liebe«).

Yin ist nachts. Alle Symptome, die sich nachts zeigen oder verschlechtern haben einen Yin-Bezug – entweder einen Yin-Mangel oder einen Yin-Überschuss. Zuviel Schleim in den Lungen ist eine Yin-Fülle und führt oft zum Abhusten nachts. Wenn das Yang morgens ansteigt, kommt die zweite Welle des Abhustens. Das Lungen-Yang kann den Schleim nach außen befördern.

Das Syndrom der unruhigen Beine (»Restless legs«) verschlechtert sich in Ruhe und sind Ausdruck eines Yin-Mangels meistens auf der Blutebene. Nacharbeit (vor allem im Schichtdienst) kann langfristig die Yin-Reserven erschöpfen. Nachts im Yin bauen sich die Kräfte für den Tag auf.

Die Qualitäten von Yang

Yang umfasst die Bewegung und die Funktion, den Tag, die Sonne, die Aktion und die Wärme.

Yang ist Funktion. Wenn Yin der Schweiß ist, dann ist Yang das Schwitzen. Das Menstruationsblut ist Yin, das Bluten ist Yang. Das Wasser im Körper ist Yin, die Wasserverteilung Yang.

Ausdruck von Yang ist das Qi. Ein Mangel an Qi kann sich in den Organen Niere, Blase, Gallenblase, Herz, Dünndarm, Milz, Magen, Lunge und Dickdarm mit jeweils spezifischen Symptomen äußern

Yang ist hohl. Im Bild von Yin und Yang, sind die festen Substanzen Yin und die Hohlräume, die Räume der Möglichkeiten Yang. Aber auch hier ist



4. Wandlungsphase Erde



Willkommen in der Wandlungsphase Erde! Wir befinden uns mitten auf einer Wiese im Spätsommer. Die Sonne wärmt uns noch angenehm und der Apfelbaum steht kurz vor seiner Ernte. Wir genießen den Augenblick und vertrauen auf das Kommende. Wir haben das Gefühl, genau hier am richtigen Platz zu sein. Wir sind in unserer Mitte angelangt. Spätsommer ist die Zeit der Fülle, des gelungenen Übergangs vom Feuer zur Erde.

Die Wandlungsphase Erde lädt uns zum Verweilen ein. Es ist die Zeit zum Nachdenken und Wertschätzen, bevor wir in die Wintervorbereitung starten. Aus dieser Ruhe entsteht die Kraft zur Veränderung mit neuem Tatendrang. Die Richtung heißt dieses Mal nicht »Neuanfang« wie im Frühling, sondern »Vollendung«. Die Erde bedeutet Konzentration, Sammlung in der Mitte. So wie uns der Kern der Erdmitte hält, so verhält es sich mit unserer Erd-Energie. Sie bewahrt uns davor, uns zu sehr zu zerstreuen und unseren Kern zu verlieren.

Die Erde ist auch die Phase des Übergangs: Die letzten zehn Tage jeder Jahreszeit gehören zur Erde und spiegeln eben die Vollendung der vorangegangenen Jahreszeit. Dies kann auch auf begonnene Projekte übertragen werden. Ist die Erde im Ungleichgewicht, reagieren wir entweder mit Lethargie (Yang-Mangel) oder zielloser Überaktivität (Yin-Mangel). Ein Mensch mit ausgeglichener Erd-Energie führt ein Vorhaben stetig fort und ruht sich nach dessen Vollendung zufrieden aus. Pendelnd zwischen der Vergangenheit und der Zukunft den Augenblick erkennen und wertschätzen – das kann eine Lebensaufgabe sein.

Die Grundqualitäten der Erde sind Verlässlichkeit, Großzügigkeit und Rhythmus. Unsere ersten Lebensjahre sind stark davon geprägt, wie wir umsorgt wurden. Dies prägt unsere Erd-Energie wesentlich. Wie wir in die Welt schauen, hängt auch von unserer erlebten Verlässlichkeit während der Kindheit ab. Fehlte uns deren Erfüllung, besteht oft eine große Bedürftigkeit nach Menschen, die uns Sicherheit geben oder/und wir suchen uns mit dem Mund Ersatzbefriedigungen beispielsweise durch Essen oder Rauchen. Da der süße Geschmack Erdqualität besitzt, wundert es nicht, dass gerade die Lust auf Süßes als Ersatz auftritt (→ siehe Fenchel). Immer mehr haben zu wollen, Neid und Eifersucht zeigen auch eine geschwächte Erd-Energie. Manche Seelen haben sich das oft mehr Erfüllung versprechende Küssen ausgesucht. Der Mund gehört als Sinnesorgan zur Erde. Gerade in der Pubertät, wenn die Holzphase in die Feuerphase übergeht, bringt ausgiebiges Küssen eine große Stabilität im sonst großen Wandel mit sich.



Die Wandlungsphase Erde zeigt sich auch im Thema von Geben und Empfangen. Menschen mit einem Ungleichgewicht können sehr bedürftig sein und keine Ressourcen zum Abgeben besitzen oder aber sie geben selber sehr viel, opfern sich auf und haben aber selber Schwierigkeiten, Unterstützung oder gar Geschenke anzunehmen. Die Erde ist in Fülle. Energie geht nicht verloren. Dies ist keine spirituelle sondern auch seit Einstein eine physikalische Aussage. Die Botschaft ist, dass – eigentlich – für alle genug da ist. Die sozialen und weltweiten Ungleichgewichten sind von Menschen gemacht. Das Einsetzen für soziale Gerechtigkeit ist eine Selbstverständlichkeit, wenn die Erd-Energie ins Gleichgewicht gebracht werden soll. Denn es gibt nur eine Erd-Energie für alle Lebewesen.

Zur Wandlungsphase Erde gehören die Milz als Yin-Organ und der Magen als Yang-Organ.

Die Milz liebt es trocken und warm und humorvoll! Die Milz ist verantwortlich für das Entstehen von Feuchtigkeit und auch Schleim im Körper. Diese wichtige Frage erkläre ich in einem gesonderten Kapitel (→ siehe »Die Milz liebt es warm und trocken*«). Der Magen braucht es indessen feucht, um seiner Funktion der Nahrungsaufbereitung nachzugehen. Dabei empfängt er die Flüssigkeiten aus den Nieren. Je trockener unsere Nahrung ist, desto mehr sind unsere Nieren bei der Umverteilung des Wassers im Körper gefordert (→ siehe Eibisch).

Zur Wandlungsphase Erde gehört der Seelenaspekt »Yi«. Yi umfasst das Nachdenken und die Empathie. Wenn wir uns auf eine Prüfung vorbereiten oder gerade eine Person umsorgen, wird diese Energie sehr beansprucht und braucht Unterstützung. Wenn ein energetisches Ungleichgewicht besteht, neigen wir zum Grübeln und klares Denken fällt uns schwer. Die Gedanken drehen sich im Kreis, gern auch nachts ...

Als Grundlage des Lebens gehören die Fruchtbarkeit und die damit verbundenen Fragen zur Erde und zum Wasser.

Alle Fragen rund um die Nahrungsaufnahme und -transformation haben einen Bezug zur Erde. So haben alle Essstörungen und Fragen des Gewichts ihre Wurzeln in der Wandlungsphase Erde (→ siehe Diät- Magersucht/Fenchel).

Der Zustand der Muskeln und des Bindegewebes spiegelt die Erd-Energie wieder. Wirkt ein Muskel wie aufgeblasen oder aber wie verkümmert, zeigt er in beiden Fällen eine Milz-Qi-Schwäche an, einmal durch zu viel Schleim, einmal durch Blut-Mangel. Wird das Bindegewebe locker, bräuchte das Milz-Qi mehr Hebequalitäten – also vielleicht doch mal wieder einen Kräutertee genießen? (→ siehe Bibernelle/Blutwurz)

Was tun, um die Erd-Energie ins Gleichgewicht zu bringen?

Es wäre schön, wenn wir uns (wieder) verstärkt der Erde annehmen könnten. Dies bedeutet zu lernen, achtsamer zu leben und dann aber auch ganz konkrete Schritte zu unternehmen. Ich gehöre eher zu den Menschen, die an



gemeinsamen Müllsammelaktionen teilnehmen als zu meditieren. Die Meditation kann einen sehr stark erdenden Einfluss haben, wenn wir nicht dabei uns gen Himmel orientieren. Mir liegt es mehr, in der Gartenarbeit oder beim Kräutersammeln meine Erd-Energie zu stärken. Ich glaube nicht an die eine richtige Form der Erdung, sondern meines Erachtens kommen hier wieder die individuellen energetischen Dispositionen zum Tragen. Ich finde es für den Erdbezug und die Dankbarkeit für unsere Nahrung hilfreich, wenn mensch auch einmal selber in der Landwirtschaft gearbeitet hat. Auch das Kümmern um Tiere oder kleine Kinder kann vermitteln, was eine starke Erde ausmacht.

Die Ernährung und Fragen der Verdauung spielen zweifelsohne eine große Rolle bei der Stärkung der Wandlungsphase Erde (→ siehe »Guten Appetit«/Ausflug zum Magen/Durchfall). Es finden sich zwei Kapitel zu Essstörungen und Gewichtsunzufriedenheiten (→ siehe »Diät – Magersucht«/Fenchel).

Neben der Ernährung gibt es viele Pflanzen, die die Funktionen der Erde unterstützen. Ich möchte Ihnen den Fenchel, Rosmarin, Eibisch, Brunnenkresse, Kalmus, Vogelmiere, Tausendgüldenkraut, Koriander, Kamille, Frauenmantel, Blutwurz, Hirtentäschel, Bibernelle, Engelwurz, Ringelblume, Thuja, Odermennig und die Schafgarbe vorstellen. Weitere Pflanzen tauchen in den thematischen Kapiteln auf und werden an anderer Stelle des Buches ausführlicher präsentiert.

Des weiteren erörtere ich die Eifersucht, Probleme des Milchflusses, Akne und Nachbehandlungen nach Antibiotika – eine wilde Themenmischung aus der Wandlungsphase Erde!

Guten Appetit! Ernährung nach TCM

In der TCM wird der Ernährung eine ebenso große Rolle bei der Gesunderhaltung eingeräumt wie den Heilpflanzen oder der Akupunktur. Fast jede Person kennt ihre persönlichen Heilrezepte und Empfehlungen zur Ernährungsweise. Dabei spielt das Essverhalten eine ebenso große Rolle wie die Ernährung an sich. Mit Freude und ohne anderweitige Ablenkung zu essen, stellt doch schon eine recht große Herausforderung dar. Der Genuss beim Essen wird leicht getrübt von schlechten Nachrichten sei es in der Zeitung oder von der Tischnachbarin. Auch das Nachsinnen über den aktuellen Kaloriengehalt dämpft eher die Verdauungsaktivitäten.

Die Ernährungslehre der TCM (Diätetik) handelt von den Essenzen – Nahrung wird als alltägliche Medizin betrachtet. Auf dem Büchermarkt hier finden sich heute viele Kochbücher nach den Prinzipien der TCM, da sich immer mehr Menschen für diese einfache und bewährte Kochmethode zur Erhaltung der Gesundheit begeistern.



Wo?

- An empfindlichen Körperstellen: Hypericum C 30 (in den ersten Stunden alle 30 min)
- Am Auge mit Blutung (auch blaues Auge): Hamamelis virginica C 30, Arnika C 30
- Nach Schlag auf die Brust: Arnika C 30
- Bei Prellungen der Brust: Bellis perennis C 30
- Bei Blutergüssen unter den Nägeln: event. Drainage legen mit einem heißen Draht durch den Nagel
 - Arnika C 30, wenn der Schmerz anhält: Hypericum C 30

Art der Verletzung

- Bei Schnittverletzungen: Staphisagria C 30; Calendulatinktur verdünnt zum Spülen
- Bei geschwollenen Stellen: Arnika C 30, Spitzwegerichumschläge
- Bei Blasen an den Füßen: durchgekauten Spitzwegerich auf die Blasen geben
- Wichtig: Bei möglicher Infektion mit Tetanus als Sofortmaßnahme Ledum C 30 hochdosiert, wenn keine allopathische Versorgung möglich ist, sonst zusätzlich Ledum C 30.

Zähne

- Zahnungsbeschwerden bei Kindern:
 - Wenn Herumtragen bessert: Chamomilla C 30, Fenchel
 - Mit Magen-Darm-Beschwerden: Fenchel
 - Mit Fieber: Ferrum phosphoricum C 30
- Bei akuten Zahnschmerzen: Kauen auf Nelken
- Ziehen von Zähnen: ein Tag vorher und ein Tag danach Arnika C 30
- Zahnoperationen mit Beteiligung der Zahnnerven (Wurzelextraktion etc.): Hypericum C 30
- Verletzungen im Gesicht mit Beteiligung der Zähne: Arnika C 30
 - Mit verletztem Zahnnerv, abgebrochene Zähne, großer Schmerz: Hypericum C 30
 - Bei Panik nach Zahnverlust: Aconitum C 30

Anhang

Verweis auf Pflanzenportraits bei Mustern gemäß TCM

Wandlungsphase Holz

- Le-Qi-Stagnation – **Petersilie, Steinklee, Gänsefingerkraut,**
Tausendgüldenkraut
- Leber-Yin-Mangel – Johanniskraut, **Mariendistel,** Mönchspfeffer
- Leber-Blut-Mangel – Bocksdornfrüchte, **Brennnessel,** Petersilienwurzel,
Hagebutte, Johanniskraut
- Aufsteigendes Leber-Yang – **Pfefferminze**
- Leber-Feuer – **Löwenzahn**
- Nässe-Hitze der Leber – **Löwenzahn,** Wermut, Tausendgüldenkraut
- Leberfeuer verletzt die Lungenachse – **Lavendel**
- Wind durch LeberBlut-Mangel – **Weinraute,** Brunnenkresse, Schafgarbe,
Engelwurz
- Wind durch aufsteigendes Leber-Yang – **Berberitze**
- innerer Wind durch Hitze – **Mutterkraut** Eisenkraut, Melisse, Pfefferminze,
Spitzwegerich, Schlüsselblumenblüten, Holunder, Löwenzahn
- Nässe-Hitze von Gallenblase – **Schöllkraut,** Melisse, Eisenkraut,
Löwenzahn, Mutterkraut, Pfefferminze, Schwarzwertich,
Tausendgüldenkraut
- Kälte-Stagnation in Leber – **Galgant, Taubnessel,** Kamille, Rosmarin,
Ingwer, Schafgarbe, Mutterkraut, Beifuß Liebstöckl
- Kälte im Uterus – Beifuß, **Galgant,** Liebstöckel, Rosmarin, Wacholder,
Weißer Taubnessel
- Leere der Gallenblase – Bärlauch, **Beifuß**

Wandlungsphase Feuer

- Herz-Nieren-Achse – **Johanniskraut, Hopfen**
- Herz-Qi-Mangel – **Basilikum,** Tausendgüldenkraut
- Herz-Yin-Mangel – **Melisse, Passionsblume,** Linde, Jujuben

Herz-Blut-Mangel – **Weinraute**, Hafer, Schafgarbe, Weißdorn, Fenchel,
 Wacholder, Süßholz, Jujuben

Herz-Yang-Mangel – **Basilikum, Rosmarin, Kakao**

Herz-Feuer – **Eisenkraut**, Melisse

Herz-Qi-Stagnation – **Weißdorn, Kurkuma**

Schleimfeuer quält das Herz – **Kermesbeere**, Kalmus, Eisenkraut,
 Löwenzahn, Efeu, Passionsblume,

Schleimkälte benebelt das Herz – **Majoran**, Engelwurz, Kapuzinerkresse,
 Alant

Fülle-Hitze von Dünndarm – Lavendel, Salbei, Hirtentäschel, Linde

Schwäche und Kälte von Dünndarm – **Chilli, Kardamon**, Kümmel, Fenchel,
 Anis, Wacholder

Dünndarm-Qi-Schmerz – **Kümmel**, Fenchel, Beifuß, Hafer

Äußere Hitze im Perikard – **Mädesüß**, Passionsblume, Melisse,
 Johanniskraut, Linde, Königin der Nacht, Silberweide

Wandlungsphase Erde

Erde-Holz-Gleichgewicht – **Frauenmantel**

Körpersäfte – **Sandorn, Hagebutte**, Isländisch Moos

Milz-Qi-Mangel – **Karotte**, Klette, Frauenmantel, Schafgarbe, Wermut

Milz-Yin-Mangel – **Eibisch**

Milz-Blut-Mangel –

Milz-Yang-Mangel – **Fenchel**, Wacholder, Anis, Kümmel

absinkendes Milz-Qi – **Wegwarte**, Bärlapp, Zinnkraut, Johanniskraut,
 Pfingstrosenwurzel

Milz hält das Blut in den Gefäßen – **Blutwurz, Hirtentäschel**

Nässe-Kälte befällt Milz – **Alant**, Liebstöckl, Kümmel, Kamille, Anis,
 Brennnessel, Ringelblume

Nässe-Hitze befällt Milz – Kartoffel, Odermennig, Wegwarte, Hirtentäschel

Bluttonikum – **Brunnenkresse**, Brennnessel, Petersilienwurzel,
 Johanniskraut, Schafgarbe, Weißdorn, Pfingstrosenwurzel

Magen-Qi-Mangel – Kalmus

Magen-Yin-Mangel – **Eibisch**, Vogelmiere, Johanniskraut, Isländisch Moos

loderndes Magenfeuer – **Tausendgüldenkräut**, Enzian, Ringelblume,
 Schafgarbe, Melisse, Kamille, Hopfen

Kälte befällt Magen – **Koriander**, Majoran, Fenchel, Kamille, Alant, Zimt,
 Anis

Nahrungsstagnation im Magen-Qi mit Kälte – **Kamille**

Pathogene Restfaktoren – **Thuja, Ringelblume, Thymian, Klette**

Wandlungsphase Metall

Lungen-Qi-Mangel.-**Gundelrebe**, Königskerze, Ysop
 Lungen-Yin-Mangel – **Spitzwegerich**, Vogelmierie
 Lungen-Yang-Mangel – Alant, Anis
 Nässe-Schleim in den Lungen – Alant
 Lungen-Trockenheit – Efeu, Eibisch, Isländisch Moos, Spitzwegerich
 Befall der Lungen durch Kälte-Stagnation Lavendel
 Schleim-Hitze verlegt die Lungen – Huflattich, Löwenzahn
 Nieren-Lungen-Achse – **Schlüsselblume**
 Schwäche von Dickdarm – Veilchen
 Kälte im Dickdarm – Engelwurz, **Kümmel**
 Hitze im Dickdarm – **Veilchen**, Huflattich
 Nässe Hitze im Dickdarm – Hirtentäschel, **Linde**
 Trockenheit im Dickdarm – **Pflaume, Feige, Leinsamen**

Wandlungsphase Wasser

Ni-Qi-Mangel – **Goldrute**
 Ni-Yin-Mangel – **Ackerschachtelhalm**
 Nieren-Yang-Mangel – **Zimt, Ingwer**, Engelwurz
 Nieren-Yang-Mangel mit Überfließen des Wassers – Wacholder
 Undichte des Nieren-Qi – **Hirtentäschel**
 Unfähigkeit, das Ni-Qi zu empfangen – **Efeu**, Hirtentäschel
 Nieren-Jing-Mangel – **Bocksdornfrüchte**, Brennesselsamen
 Leere und Kälte der Blase – Meerrettich, **Meisterwurz**
 Nässe-Kälte der Blase – Kapuzinerkresse, Engelwurz, Wacholder
 Nässe Hitze der Blase – Bärentraube, Birkenblätter

Einordnung westlicher Pflanzen nach Kriterien der Chinesischen Medizin

In manchen Fällen finden sich in Lehrwerken (Ploberger, Traversier et alli, Ross und Magel et alli) unterschiedliche Einordnungen. Diese habe ich mit „/“ vermerkt oder ich habe nach meiner Erfahrung entschieden. Organbezüge: Lu = Lunge, Di = Dickdarm, Ma = Magen, Mi = Milz, He = Herz, Dü = Dünndarm, Bl = Blase, Ni = Niere, Pe = Perikard, SJ = San Jiao, Gb = Gallenblase, Le = Leber, Ut = Uterus

Name	Geschmack	Temperatur	Organbezüge	Seite
Ackerschachtelhalm	bitter, adstring.	kühl	Bl, Ni, Lu, Di	246
Alant	bitter, scharf, aroma.	warm	Ni, Lu, Mi, Le	203
Andorn	bitter	kalt	Lu, Di, Mi, Gb, Le	215
Anis	süß, leicht scharf	warm	Lu, Ma, Mi, Bl, Ni, He, Dü	211
Baldrian	süß, bitter	warm/kühl	Lu, Mi, He, Darm	105
Bärentraube	adstring., scharf	kühl	Bl, Ni	278
Bärlauch	scharf	kühl	Lu, Di, Bl	69
Basilikum	leicht scharf, süß, bitter	warm	Lu, Ma, He	102
Beifuß	bitter, scharf, arom.	regulierend	Mi, Bl, Ni, Gb, Le, Ut	88
Berberitze	bitter, leicht adstring.	kühl	Mi, Gb, Le	82
Bibernelle	scharf, adstring.	warm	Mi, Bl	175
Birke	bitter, adstring. leicht scharf	kühl	Bl, Ni	278
Blutwurz	leicht bitter adstring.	warm	Di, Mi, Dü, Ut	174
Bocksdomfrüchte	süß	neutral	Ni, Lu, Le	266
Brennnessel	leicht salzig, süß, adstring.	neutral	Lu, Mi, Bl, Ni, Haut	71
Brunnenkresse	scharf, leicht bitter, leicht salzig, süß	warm	Lu, Mi, Bl	163
Chilli	scharf	heiß	Lu, Mi, Ma, He, Ni, Darm	127
Efeu	bitter, leicht scharf	kühl/warm	Lu, He, Bl, Le	265

Name	Geschmack	Temperatur	Organbezüge	Seite
Eibisch	süß, etwas bitter	kühl	Lu, Ma, Bl, Darm	162
Eisenkraut	Bitter, leicht scharf, leicht adstring.	neutral bis leicht kühl	Lu, He, Le	115
Engelwurz	süß, arom. bitter	warm	Lu, Mi, He, Ut	176
Enzian	bitter	neutral, kühl	Mi, Ma, Dü, Gb, Le,	77
Erdrauch	bitter	neutral bis leicht warm	Haut, Le, Gb, Lu, Di, Ma, Mi	68
Fenchel	arom., leicht scharf	warm	Ma, Le, Ni, Darm	155
Frauenmantel	leicht bitter, adstring.	neutral bis leicht kühl	Le, Ni, Bl, Ut, Mi, Ma, Di	173
Gänsefingerkraut	Adstring.	kühl	Ma, Ut	64
Galgant	scharf, arom. würzig	heiß	Mi, Ma, He, Lu, Gb, Ut	85
Goldrute	bitter, sauer, adstring., etwas scharf	kühl	Ni, Bl, Lu, Darm	258
Grüner Tee	leicht salzig	kühl	Darm, He, Dü	270
Gundelrebe	bitter, leicht scharf	neutral	Lu, Mi	219
Hafer	neutral	neutral	Mi, Bl, Ni	134
Hagebutte	süß, leicht adstring.	neutral, kühl	Ni, Le, Lu	70
Herzgespann	sauer, etwas bitter	neutral	He, Ut	44
Hirschzungenfarn	scharf	neutral	Lu, Di	203
Hirtentäschel	sauer, adstring.	neutral	Ut, Ma, Mi, Bl, Ni, Darm	260/174
Hopfen	bitter	kalt	He, Le, Darm, Ni	99
Huflattich	adstring., leicht bitter, süß	neutral	Lu, ma	204
Ingwer	scharf, arom.	heiß	Lu, Mi, ma, Darm, Ut	264
Isländ. Moos	schleimig-bitter, leicht süß	leicht kühl	Lu, Di, Ma	214
Johanniskraut	leicht bitter, süß, adstring.	warm	He, Darm, Haut Dü, Mi	99
Jujuben	süß, leicht sauer	warm	He, Mi, Darm, Blut	108
Kaffee	bitter	heiß	He, Dü, Darm	268
Kakao	bitter, leicht süß	warm	He, Lu	112

Name	Geschmack	Temperatur	Organbezüge	Seite
Kalmus	bitter, scharf, arom.	leicht warm	Ma, Mi, Ni, Lu, He, Le, Gb	165
Kamille	süß, bitter, leicht scharf	warm	Ma, Mi, Darm, Ut	171
Kardamon	arom., scharf, etwas süß	warm	Bl, Ma, Le, Darm	127
Kapuzinerkresse	scharf, würzig, etwas bitter	sehr warm	Lu, Di, Ni, Bl, Mi	206
Karotte	süß, leicht scharf	warm	Mi, Lu, Di, Darm, Bl, Ma	136
Kermesbeere	scharf	kühl	Lu, Brust, Le	182
Klette, große	scharf, etwas bitter	kühl	Lu, Haut, Bl, Mi, Darm	223
Knoblauch	scharf, leicht süß	heiß	Ma, Di, Darm, Lu, He, Le	210
Königin der Nacht	scharf, leicht bitter	warm	Pe, He, Dü, Ni	132
Königskerze	leicht bitter	neutral bis kühl	Lu, Di, He, Le, Mi	205
Koriander	arom., scharf, leicht bitter	warm	Ma, Le, Bl, Lu	170
Kümmel	scharf, leicht süß	warm	Ma, Mi, Lu, Di	228
Kurkuma	scharf, leicht bitter, arom.	warm	Le, Gb, He, Darm, Mi, Ma, Lu, Ut	114
Lavendel	arom., etwas bitter	regulierend	He, Lu, Le	117
Leinsamen	süß	warm	Ni, Bl, Darm, Mi, ma	233
Lerchensporn	bitter	kalt	He, Le, Gb	120
Liebstöckl	bitter, scharf, arom.	warm!	Du Mai, Ma, Bl	47
Lindenblüten	leicht süß, bitter, schleimig	regulierend	Lu, He, Le, Mi, Ni	232
Löwenzahn	bitter, süß	kalt	Gb, Le, Lu, Mi, Ma, Ni, Bl, Darm, Haut	75
Mädesüß	leicht bitter, leicht arom.	kühl	Ni, Mi, He, bl	132
Majoran	arom. scharf, leicht bitter, süß	regulierend	Lu, Ma, Mi, Bl	121
Mariendistel	bitter, etwas scharf	warm	Le, Gb, Mi	73
Meerrettich	scharf	heiß	Lu, Ma, Bl, Darm	277
Meerzwiebel	bitter, scharf, süß	kühl	Ni, He, Le, Lu	131

Name	Geschmack	Temperatur	Organbezüge	Seite
Meisterwurz	scharf, arom., etwas bitter	warm	Lu, Ma, Mi, Le, Gb, Ni	275
Melisse	bitter, leicht adstring.	kühl	He, Ma, le, Ut	106
Mistel	bitter	neutral	Ni, He, Le	242
Mutterkraut	bitter, wenig scharf	kühl	Le, Gb, Ut, Lu	84
Odermennig	bitter, leicht adstring.	neutral	Le, Gb, Ni, Lu	185
Passionsblume	leicht bitter	kühl	He, Le, Ni	107
Petersilie	süß	warm (Wurzel)	Mi, Le, Ut	61
Pfefferminze	Scharf, adstring.	kühl/warm	Ma, Mi, Lu, Le, Gb	74
Pfingstrosenwurzel	bitter, sauer, adstring.	kühl	Blut, Mi, Ut	49
Reis	leicht süß	neutral	Lu, Di, Darm, Mi, Ma	198
Rettich	scharf	kühl	Le, Gb, Lu, Di, Mi	218
Ringelblume	süß, salzig, leicht bitter	neutral	Haut, Darm, Mi, Le, He, Mi, Ma	178
Rosmarin	scharf, bitter arom.	warm	Ma, Mi, He, UEW, Ut	111
Roskastanie	leicht bitter, adstring.	neutral bis kühl	Mi, He, Gefäße, Le, Lu, Ni	138
Ruprechtskraut	leicht arom., bitter, adstring.	neutral bis kühl	Lu, Di, Mi, Ma, Ni, Bl	126
Salbei	arom., scharf	regulierend	Lu, He, Le, Ut	109
Sandorn	arom., scharf	kalt	Le, Lu, Di, Körpersäfte	136
Schafgarbe	scharf, bitter	regulierend	Lu, Mi, He, Ut	188
Schlüsselblume	süß (Blüten), bitter, leicht süß, salzig (Wurzel)	neutral	He, Lu, Le	266
Schöllkraut	bitter, scharf	warm	Le, Gb, Lu, Ma	78
Schwarzer Holunder	leicht arom., leicht süß	kühl	Lu, Bl	207
Schwarztee	bitter, adstring. trocknend	kühl	He, Darm	
Sonnenhut	leicht adstring., scharf, bitter	neutral	Di, Lu, Bl	209

Name	Geschmack	Temperatur	Organbezüge	Seite
Spitzwegerich	leicht bitter, salzig, schleimig	kühl	Lu, Di, Ma, Le,Bl, Ni	212
Steinklee	leicht süß, bitter	leicht warm	Mi, He, Ut	63
Taubnessel	adstring., süß, salzig	kühl	Ni, Bl, Mi, Le, Ut	85
Tausendgülden- kraut	sehr bitter, adstring.	kühl	Ma, Mi, Le, Gb, Darm	169
Thuja	scharf, arom., bitter	regulierend	Lu, He, Bl, Haut	180
Thymian	arom., trocken	warm	Lu, Bl, Ni, Mi, He, Darm, Ut	221
Veilchen	süß, bitter	kühl	Di, He, Darm, Bl, Lu, Le	230
Vogelmiere	etwas sauer, etwas bitter	kühl	Lu, Darm	213
Wacholder	arom., etwas sauer, etwas scharf	warm	Ni, Bl, Mi, Lu, Le, Darm	261
Wegwarte	bitter, leicht süß und salzig	kühl	Le, Gb, Mi, Ma, He, Ni, Bl	157
Weinraute	arom., bitter	regulierend	Ut, Blut, Le, Mi, He, Darm	80
Weißdorn	sauer, süß	warm	He, Mi, Blut	113
Wermut	arom.,stark bitter	regulierend	Ma, Gb, Mi, Lu, Di, Ni, Ut	89
Wiesenklee/Rot- klee	süß, salzig	kühl	Ut, Ni, He, Le, Bl	251
Yamswurzel	süß, leicht bitter	warm	Ut, Ni, Le, Mi, Ma	252
Zaubernuss	sauer, etwas bitter	neutral – kühl	Mi, He, Gefäße	138
Zimt	scharf, süß, arom.	warm	Bl, He, Lu, Di	262
Zistrose	adstring., leicht bitter	neutral bis kühl	Di, Lu, Haut, Ni	209

Index westlicher Krankheiten und Themen

- Abtreibung, danach 173
 Achselschweiß, stinkender 109, 115
 Akne 77, 173
 Abschiednehmen, erleichternd 223
 Alpträume 132
 Abwehrstärkung siehe Immunsystem stärken
 Allergie 51, 88, 178, 203, 207, 262
 Altern, genussvoll 266
 Amalgam, Ausleitung 69, 170, 209, 262, 264
 Amenorrhoe 88, 180, 261, 266
 Anämie 71, 77,
 Angst 51, 71, 80, 88, 99, 107, 127, 176, 221, 242,
 246, 258, 262
 Anorexia nervosa 111, 221, 266
 Anspannung 82, 134, Shiatsu, 252, 275
 Ansteckungsgefahr 109, 111, 136, 210, 221
 antibakteriell 51, 214, 221, 223, 262, 265, 277, 278
 Antibiotika, danach 178, 180, 221, 223
 antimykotisch 51, 221, 206, 262
 antiviral 178, 209, 221, 223, 265
 Antrieb, erschwerter 51, 261, 262, 265, 275
 Anus, brennend 230, 232
 Aphten 178
 Apoplex 275
 Appetit, zu groß mit unverdaulichem Stuhl 138
 Appetitlosigkeit, allgemein 75, 80, 165, 175, 228,
 252, 275, 277 nervös bedingt 106; bei Kindern 77
 Arteriosklerose 69, 71, 75, 127, 132, 165, 210
 Asthma 78, 85, 107, 114, 131, 176, 203, 204, 221,
 265, 266, 275,
 Aufstoßen 74,
 Augenflimmern 71
 Augen, juckende 75, 82, 84
 — Sehfähigkeit 71, 78, 105, 266
 — rot und brennend 213
 — trocken 136, 162
 — trocken mit Wasser in Beinen 134
 Ausfluss, gelb 75, 278
 Ausfluss, weiß 85, 171, 173, 176 siehe Angst
 Ausleitung 178, 223, 180
 Ausschlag 178, 223
 Bauchkrämpfe 74, 211, 228, 232 siehe Durchfall
 Beine, schwere 171, 173,
 Benommenheit 221, 275, 262
 Beruhigung 106, 232, 242
 Bettnässen 174, 221, 246, 260 siehe Angst
 Bindehautentzündung 174, 230, 260,
 Blähungen 126, 155, 171, 176, 178, 228 232
 Blasen, an den Füßen 212
 Blasenbeschwerden 221, 246, 261, 262, 275, 278
 Blasenentzündung 71, 157, 173, 180, 206, 221, 230,
 246, 258, 277, 278
 Blutaufbau 61, 69, 71, 80, 111, 136, 155, 157, 163,
 188, 214, 219
 Bluthochdruck, zu hoch 69, 75, 77, 82, 210, 230,
 242
 — zu niedrig 111
 — regulierend 113
 — zu hoch in Wechseljahren 252
 Blutreinigung 71, 75, 115, 132, 178, 210, 223, 278
 Blut im Stuhl 232
 Blutungen stillen 174
 Blutverdünnung 210
 Bronchitis siehe Husten
 Brustentzündung 182
 Brustkrebs 182, 251
 Brustspannen 251, 252
 Brustzysten 182
 Burn-out 134, 221, 246, 260, 266, 275
 Chemotherapie, danach 162, 223
 Candida albicans 89, 178, 210, 221, 228, 262, 278
 Cellulitis 155, 173, 246
 Cholesterinspiegel, erhöht 114, 165, 210, 251, 270,
 278
 Colitis ulcerosa 178, 230, 232
 Darmbeschwerden, nervöse 105, 106, 228
 — brennend 230
 Darmflora, unterstützend 210, 228, 262

- Dauerschnupfen 203221, 261, 264
 Desinfektion 171, 178
 Depression 47, 61, 71, 78, 89, 105, 111, 121, 127, 157, 165, 173, 176, 203, 221, 258, 262
 — postpartale 163
 Diabetes 157, 209, 275
 Diurese, fördernd siehe Entwässerung
 Drüsen, geschwollen 251
 Durchblutungsstörungen, arteriell bedingt 132, 262
 — venös bedingt 138
 Durchfall 176, 185, 198, 209, 210, 228, 232, 262
 — nervös bedingt 106
 — mit brennendem Gefühl 117, 126
 — mit Kältegefühl 171, 210, 228
 — im Sommer 136
 — mit Krämpfen 155, 228
 — abwechselnd mit Verstopfung 171
 — chronisch 173, 174, 178
 Dysurie 115, 221, 246, 277, 278
 Eierstockentzündung 132
 Eifersucht 188, 278
 Einatmung, erschwert 265
 Einschlafstörungen 205
 Eitrige Ausscheidungen 132, 219
 Eitrige Wunden 171, 178, 221
 Ejaculatio praecox 99, 127, 228, 260
 Ekzeme 68, 115, 157, 178, 223
 — nässend 185, 209
 — trocken 230
 Endometriose 63
 Energiemangel 71, 89, 176, 221, 262, 266, 275
 Engegefühl in Brust 113, 114, 121, 132, 171, 176, 275
 Engstirnigkeit 127
 Entgiftung 71, 82, 174, 198, 210, 219, 223
 Entscheidungsschwierigkeiten 88
 Entwässerung 61, 71, 207, 219, 246, Adoniseröschen, 258
 Entzug, von Tranquilizern 232
 Entzündung 171, 178, 205, 214, 219, 221, 230, 246, 251, 260, 277
 — akut 75
 — der Atemwege 212, 215, 265
 — im Rachenraum Sandorn 136, 230
 — im Urogenitaltrakt 75, 278
 — im Unteren Erwärmer 132, 173, 178, 278
 — Entzündung der Haut 213
 — wiederkehrend 185
 Epilepsie 80
 Erbrechen, mit Galle 68
 Erkältung, erstes Stadium 182, 206, 207, 209, 210, 232, 264, 277
 — zweites Stadium 218, 219, 221
 — in Folge 176, 180, 205, 207, 215, 221
 — wiederkehrend 203, 221
 — andauernd 207
 Erschöpfung 71, 134, 136, 157, 163, 176, 221,, 261, 262, 265, 266, 275
 — mit Hitze 136
 — mit Nervosität gepaart 80, 89
 — mit Kälte 221, 261, 262
 Essstörungen 221, 252
 Falten im Gesicht 155, 162, 209, 266
 Fehlgeburt, danach 173
 Fibromyalgie 89
 Fieber 84, 207, 213, 215, 230, 232
 — wiederkehrend 89, 132
 — mit Erkältung 176
 Fieberkrämpfe 84
 Fibromyalgie 89, 178
 Frieren 176, 210, 211, 221, 228, 262
 Frostigkeit, seelisch 114, 178
 Frühgeburt, verhindern 252
 Furunkel 115, 157, 223
 Füße, kalt 88, 174, 176, 228, 261, 262, 275,
 — heiß nachts 246
 Gallenfluss, stockend 74, 75, 77, 89, 114
 Gastritis 157, 214, 260
 Gebärmutterschleimhaut, zu dünn 251
 Geborgenheitsgefühle, fehlende 157
 Geburt 173, 228, 260
 Gedächtnis stärken 205, 219, 266
 Gedankenkarussell 106
 Gefäße, entzündet 138

- Gefäße, unterstützend 210
Gefühle, fest gefahren 278
Gefühlswallungen 205
Gelassenheit, fördernd 106, 178, 205, 246
Gelbkörperhormon, Mangel an 252
Gelenke, schmerzende 82, 165, 203, 275
— knirschende 162, 213
— verdickende 203
Gewichtsabnahme, gewünscht 80, 121, 136, 155, 173, 252, 261
Gicht 75, 82, 114, 165, 180, 207, 258, 278
Glomerulonephritis 278
Gonorrhoe 132, 278
Grippe siehe Erkältung, Fieber, Husten 218, 232
Grübeln 80, 107, 252
Gürtelrose 230
Haarausfall 61, 71, 232, 246, 278
— in Schwangerschaft 252
Hämorrhoiden 73, 138, 174, 175, 213
Halsschmerzen 109, 182, 207, 212
Harnbildung, reduzierte siehe Diurese, fördernd
Harnsäure, klären 278
Harnverhalten 246
Haut, trocken 136, 214, 242
— juckend 213
Hautausschlag, rot 115, 223
Hautunreinheiten 171
Heiserkeit 162
Heißhunger auf Süßes 155, 174, 210, 221, 261
Hepatitis 73, 82, 213
Herpes 185
Herzklopfen 114, 115, 132, 230, 242, 266
Herzrasen 251
Herzrhythmusstörungen 132
Herzschmerzen 113, 114
Heuschnupfen 71
Hitzeerscheinungen 115
— nur temporär 117
Hitze-Kälte-Ungleichgewicht 117 (→ Angst)
Hitzschlag 84
Hirtzewallungen 251
Hodenschmerzen 80, 85
Hörfähigkeit, steigern 266
Hormonschwankungen 178, 251, 252
Hühneraugen 78
Husten 117, 121, 176, 203, 204, 205, 214, 215, 212, 218, 221, Ysop, 230, 264, 265, 266
— Reizhusten 155, 205, 212, 213
— mit viel weißem Sputum 71, 121, 136, 155, 171, 176, 210, 211, 264, 275, 277
— mit viel gelbem Sputum 75, 215, 218
— mit wenig klebrig gelbem Sputum 75, 204, 265
— spastisch 85, 155, 221, 275
— mit Krämpfen und trocken 155, 205
— trocken 162, 212
— chronisch 162, 180, 203, 204, 221, 265, 266
— unproduktiv 215
— mit zähem Schleim 230, 265
— »Resthusten« 221, 265
Hyperthyreose 115
Hypertonie siehe Bluthochdruck
Hypothyreose 163, 203
Ikterus 114
Immunsystem, unterstützend 136, 175, 178, 182, 203, 206, 209, 210, 211, 215, 218, 219, 221, 223, 228, 242, 261, 262, 275, 277
Impotenz 71, 102, 121, 221, 246, 251, 252, 261, 266
Infekte, hartnäckig 180, 221
— häufig 221, 228
Inkontinenz 174, 260
— beim Husten 265 (→ Angst)
Instabilität, innere 157, 162, 230, 246
Juckreiz, nervös bedingt 115
— bei entzündeter Haut 138, 209, 213
— bei angeschlagener Haut 178, 205
Kältegefühl 111, 112, 121, 127, 127, 206, 210, 261, 262, 264, 275
— in Füßen 127, 221, 264, 266
— in Händen 131
Karies 246
Keuchhusten 107, 214,
Kinderkrankheiten 223
Kinderlosigkeit, ungewollt 71, 73, 80, 85, 89, 173, 180, 221, 246, 251, 252, 266

- Knieschmerzen 127, 242, 246, 266
 Knochenwachstum, fördernd 165, 266
 Koliken 127, 228
 — bei Babys 64
 Konzentrationsstörungen 80, 105, 111, 113, 134, 136, 205, 219
 Kopfschmerzen (→ siehe Kapitel dazu und Notfallskript) 61, 64, 71, 73, 74, 75, 80, 82, 84, 89, 99, 109, 115, 117, 132, 171, 176, 180, 188, 207, 218, 219, 221, 262, 266
 Kollaps 82
 Kraftlosigkeit (der Beine) 88, 264, 266, 275 siehe Angst
 Krampfadern 138, 175
 Krämpfe 78, 80, 82, 84, 127 siehe Angst
 Krebs 71, 136, 223, 242
 Kurzatmigkeit 71, 113, 114, 221, 230, 265, 266
 Lähmungserscheinungen 82
 Leberentgiftung 203, 219, 223
 Leberverhärtungen 68, 73
 Leeregefühl 252
 Lethargie 69, 111, 127, 165, 219, 221, 246, 261, 264, 268, 275
 Libidomangel 80, 102, 127, 155, 228, 275
 Liebe, übersteigertes Bedürfnis nach 157
 Liebeskummer 258
 Lichtempfindlichkeit, der Augen 71, 73, 74
 Lungen, geschwächt 265
 Lungenemphysem 246
 Lungenentzündung 75, 117, 219, 265, 266
 Lymphknoten, geschwollen 182
 Lymphstau 63, 85, 163
 Lymphsystem, unterstützend 182, 203
 Magensaft, zu wenig 77
 Magen-Darm-Geschwüre 132
 Magensäure, Mangel an 169
 Magenschmerzen, allgemein 61
 — kältebedingt 80, 127, 155, 165, 171, 275
 — mit Brennen 162, 169, 214, 230,
 Magersucht 85, 107, 111, 155, 203, 221, 228, 266
 Makuladegeneration 73
 — trocken 266
 Malaria 230
 Manie 82, 115, 120
 Masern 132, 178, 223, 230
 Melancholie 131, 157
 Menstruation, ausbleibend 61, 80, 89, 111, 109, 114, 117, 221, 261
 — krampfend 64, 84, 155, 171, 221
 — starke Blutung 77, 126, 173, 174, 260
 — mit Klümpchen 173
 — unregelmäßig 173, 188, 251
 — zu häufig 173
 — bräunliche Vor- und Nachblutungen 173, 174, 260
 — Schmierblutungen 173
 Meteorismus 127
 Migräne 73, 75, 84, 173, 188
 Miktionsbeschwerden 258
 Milchfluss, zu wenig 155, 173, 214 228
 — zu viel 61
 Mineralstoffmangel 71, 251
 Mittelohrentzündung 203, 205
 Morbus Crohn 232
 Mouches volantes 71, 80, 266
 Mückenschutz 126
 Müdigkeit 73, 82, 89, 221, 261, 266, 275
 — morgens 165
 Mumps 230
 Mundflora, unterstützend 262
 Mundgeruch 185
 Mundgeschmack, bitterer 115
 Mundgeschwüre 173, 221
 Myome 173
 Nachtschweiß 246
 Nackenverspannungen 84, 107, 221
 Nahrungsmittelunverträglichkeit 82, 88, 178, 210
 Narben 178
 Nase, verstopft 171, 210, 212, 221, siehe Sinusitis
 Nasenbluten 126, 173
 Nebenhöhlenentzündung siehe Sinusitis
 Nebennierenunterfunktion 127
 Nekrosen 246
 Nervosität 73, 74, 106, 134, 212, 215, 232, 266

- Neuralgien 127, 205
Neurodermitis 115
Nierenbeckenentzündung 258
Nierengewebe, unterstützend 258, 265
Nierensteine 165, 258
Nykturie 260
Ödeme 131, 175
Organabsenkungen 175
Osteoporose 165, 246
Östrogenmangel 85, 134, 155, 251, 252
Östrogenüberschuss 173
Parasiten 89, 210
Perspektivlosigkeit 261
Pilze Kümmel, 221
Polypen 180, 203
PMS 85, 89, 114, 117, 173, 178, 252
Progesteronmangel 85, 173, 252
Prostatavergrößerung 182
Prostataentzündung 75,77, 246, 260
Prüfungsangst 105, 221
Psychose 82, 114, 120, 165
Pubertät , 85, 185
Rachenentzündung 212, 213, 230
Rachentrockenheit 162, 214
Rastlosigkeit 89, 136, 138, 230, 232, 246, 260
Reizbarkeit 74, 82, 114, 138, 171
Reizüberflutung 126
Reizdarm 136, 155, 178, 210, 211
Rheuma 71, 82, 127, 180, 182, 258
Rhythmus, gestört 246
Rippenfellentzündung 230
Röteln 223
Rückenschmerzen 246, 265, 266, 275
— durch Schwäche 260
— ziehend 260
Säureüberschuss, in der Verdauung 132
— im Körper 251
Scharlach 132, 223, 230
Schlafstörungen 99, 105, 106, 107, 113, 115, 134, 242, 246, 252, 266
— siehe Angst
— Einschlafen 106
— Grübeln nachts 107
— Tiefschlaf gestört 99, 120
Schlaganfall Berberitze, 210
Schleimhäute, trocken 246
— unterstützend 178
Schock 114, 178
Schulterverspannungen 114
Schüttelfrost 207, 210
Schwangerschaftsübelkeit 203
Schweiß, zu viel 109
— in Pubertät 109
— nachts 109
— oben Hitze, unten Kälte 117
— kalter 260
schweißfördernd 109, 207, 232
Schweregefühle in Beinen 138, 155,232
Schwermetallbelastung 69, 223
Schwindel 73, 80, 82, 84, 88, 163, 232, 266
(→ Angst)
Selbstzweifel 80, 121
Sehen, unscharf 163
Sehnenbeschwerden 71, 73, 80, 136
Selbstvertrauen, geringes 260
Sexualität, unterstützend 49, 61, 64, 102, 127, 173, 203, 228
Sinusitis 73, 75, 169, 176, 178, 180, 185, 207, 210, 212, 218, 221
Skorbut 61
Sodbrennen 68
Sonnenschutz 136
Sorgen, morgens 131
Sprachstörungen, Angst bedingt 80
Stimme, schwach 213,214, 221 211
Süßgelüste 155
Tag- und Nacht-Rhythmus, gestört 107, 134
Tagträumereien 89, 221
Taubheitsgefühle 80
Tics 232
Tinnitus 113, 115
Trennungsschmerzen 258
Thrombose 63, 127, 138
Thyreoditis 138

- Tonsillitis 182
Trauma 106, 108, 114, 117, 157, 173, 176, 178,
Träume, lebhaft 80
Traurigkeit 114
Tuberkulose 205, 214
Tumore 162, 163, 182
Überforderung 113, 134, 136
Ungleichgewicht, hormonell 78
Unruhe, innere 113, 114, 115, 120, 185, 232, 246,
260, 266 (→ Angst)
Unsicherheit, innere 80, 108
unverdauter Stuhl 155, 228
Uterusprolaps 173
Vaginalpilz 221
Venentzündung 138
Venenschwäche 155
Verbitterung, seelisch 213
Verdauungsbeschwerden, nervös bedingt 80
— kaltebedingt 85, 88, 111, 121, 127, 155, 170, 171,
221
— nach fettem Essen 111, 113
— mit Krämpfen 155, 171
— nach Süßem 171
Verdauungsschwäche 121, 136,
Verlustänste 112, 258
Verschleimung 165, 203, 205, 219, 221, 242, 265,
270, 275
— im UEW 278
Verstopfung Aprikosen, 162, 204, 207, 233, 268
Verwirrtheit Königin der Nacht 221, 242
Wachstumsverzögerung bei Kindern 134, 163, 165,
246
Warzen 78
Wechseljahre, allgemein 85, 230, 252
— Schlafstörungen 113
— Temperaturschwankungen 109, 113, 117
Wehen, anregend 88, 89, 111, 211, 221, 264
— zu früh 252
Windpocken 223
Wirbelsäulenbeschwerden 246, Shiatsu
Wochenbett, unterstützend 260
Wundversorgung 178, 258
Würmer 89, 210
Wut 74, 82, 89, 136, 205
Zahnfleisch, wund 115
Zahnfleischbluten 136, 173, 174
Zahnen, schmerzend 165, 171, 230
Zahnschmerzen 127
Zähne, locker 246, 252, 260, 264
Zweifeln 80, 107, 261
Zwischenblutungen 260
Zysten 251
Zystitis → Blasenentzündung

Literaturverzeichnis

- Auerbach, L./Metka, M. (2005): Die Phytohormon Revolution. Ueberreuter. Wien
- Bäumler, S. (2007): Heilpflanzenpraxis heute. Elsevier. München.
- Béliveau, R. (2010): Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs. Goldmann Verlag. München
- Bedrik, K (2000). Westliche Heilpflanzen in der TCM. Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft. Uelzen.
- Beresford-Cooke, C. (2003): Shiatsu. Grundlagen und Praxis. Urban & Fischer. München.
- Blarer Zalokar von, U./Blarer von, P. (2010): Praxisbuch Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin. Bacopa. Schiedlberg. Österreich.
- Boericke, W. (1972): Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen. Materia medica. Grundlagen und Praxis Verlag. Leer.
- Bremer, G. (1995): Aus der Praxis einer Kinderärztin. Rororo. Reinbeck bei Hamburg.
- Brooke, E. (1992): Kräuter für Frauen. Fischer. Münsingen-Bern.
- Brooke, E. (2004): Kräuter helfen heilen. Schirner Taschenbuchverlag. Darmstadt.
- Bühning, U. (2011) 3.Aufl.: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Haug Verlag. Stuttgart
- Clavey, S. (2004): Die Körperflüssigkeiten in der Chinesischen Medizin. Kötzing:VGM.
- Conradi, J. (): Psychoaktive Pflanzen. Ludwig Verlag
- Ewert, C. et alli (1987): Hexengeflüster 2. frauen greifen zur selbsthilfe. Oranda Verlag. Berlin.
- Fischer, H. (2004): Frauenheilbuch. Nymphenburger.München.
- Focks, C./Hillenbrand, N. (1997):Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. Schwerpunkt Akupunktur. Gustav Fischer Verlag. Ulm.
- Hesse, H.(1990): Sämtliche Gedichte. Reclam. Stuttgart.
- Jus, S. M. (1992): Homöopathische Erste Hilfe. Homöosana. Zug. Schweiz.
- Hirsch, S./Grünberger, F. (2012): Die Kräuter in meinem Garten. Freya. Linz.
- Kaffka, A.A. (2007): Wechseljahre Wandlungsjahre. Joy Verlag. Sulzberg
- Kalbantner-Wernicke, K. (1998): Die Fünf Elemente im Leben von Kindern. Kösel. München.
- Kalbermatten, R. u. H.(2005): Pflanzliche Urtinkturen.AT-Verlag. Baden.
- Kaléko, M.(2009): Der Papagei, die Mamagei und andere komische Tiere. Boje Verlag. Köln.
- Kaléko, M. (2007): Mein Lied geht weiter. dtv. München.
- Kaptchuk, T.J./MacPherson, H. (2001): Akupunktur in der Praxis. Verlag für Ganzheitliche Medizin. Kötzing.
- Knauss, H./Sonnenschmidt, R, (2004): Heilungsprozesse in der Homöopathie im Spiegel des Gartens. Sonntag Verlag. Stuttgart.
- Kölbl, K. (1990): Kölbl's Kräuterfibel. Kölbl. München.
- Li, C. (2006): Chinesische Medizin für den Alltag. Gräfe und Unzer Verlag.München.

- Lorenzen, U./Noll, A. (1997 et alli): Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd.1–5. Müller&Steinicke. München
- Maciocia, G. (1994): Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Kötzing: VGM.
- Maciocia, G. (1996): Zungendiagnose in der chinesischen Medizin. ML Verlag. Uelzen.
- Maciocia, G. (1997): Die Praxis der Chinesischen Medizin. Kötzing: VGM.
- Maciocia, G. (2000): Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin. Kötzing:VGM.
- Maciocia, G. (2009): Leitbahnen der Akupunktur. Elsevier. München.
- Maciocia, G. (2010): Diagnose in der Chinesischen Medizin. Kötzing:VGM:
- Magel, H. et alli (2013): 180 westliche Kräuter in der Chinesischen Medizin. Haug Verlag. Stuttgart.
- Mateu i Ratera, M. (1997): Erste Hilfe durch Homöopathie. Hahnemann Institut. Greifenberg.
- Müller, I.(1993): Die pflanzlichen Heilmittel der Hildegard von Bingen. Herder Spektrum. Freiburg i.Br.
- Müller, J.V. (2004): Den Geist verwurzeln. Band I. Die Namen der Akupunkturpunkte als Bindestriche der Psycho-Somatik. Verlag Müller& Steinicke. München.
- Müller, J.V. (2012): Den Geist verwurzeln. Band II. Die psychosomatischen Profile der Fünf Wandlungsphasen. Verlag Müller-Steinicke. München
- Neeb, G.R. (2001): Das Blutstasesyndrom. Verlag für Ganzheitliche Medizin. Kötzing.
- Pilaske, R. (2002): Natürliche Hausapotheke Holunder. Fraund. Mainz.
- Piontek, M.D. (2004): Das Tao der Frau. Ullstein.Berlin
- Platsch, K. (2000): Psychosomatik in der Chinesischen Medizin. Urban&Fischer. München.
- Ploberger, F. (2003): Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der traditionellen Chinesischen Medizin. Bacopa. Linz
- Ploberger, F. (2005): Westliche und traditionell chinesische Heilkräuter. Die 50 wichtigsten Rezepturen. Urban& Fischer. München.
- Postert, Ch.: Medizinische Systeme in Ost- und Südasiens. In: Greifeld, K. (Hrsg.): Ritual und Heilung. Eine Einführung in die Medizinethnologie. Ethnologische Paperbacks. Reimer. Berlin.
- Ross, J.(2006): Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin. Kombination und Integration. Verlag für Ganzheitliche Medizin. Bad Kötzingt
- Sankaran, R. (2000): Die Seele der Heilmittel. Homoeopathic Medical Publishers. Mumbai. India.
- Sankaran, R. (2003): Einblicke ins Pflanzenreich. Band 1 +2. Homoeopathic Medical Publishers. Mumbai. India.
- Scheffer, M. (1981): Bach Blütentherapie. Theorie und Praxis. Hugendubel Verlag. München
- Scott, J./Barlow, T. (2006): Kräutertherapie bei Kindern. Urban & Fischer. München.
- Sonnenschmidt, R. (2002); Exkarnation – der große Wandel. Homöopathie & Symbol. Berlin.
- Sonnenschmidt, R. (2005): Wege ganzheitlicher Heilkunst. Anamnese, Diagnose und Heilung. Sonntag Verlag. Stuttgart.
- Sonnenschmidt, R. (2007): Miasmen und Kultur – Krankheit und Heilung aus kulturhistorischer und homöopatischer Sicht. Homöopathie & Symbol. Berlin.
- Sonnenschmidt, R. (2008): Miasmatische Krebstherapie. Homöopathie & Symbol Verlag. Berlin.

-
- Steinbach, G.(1983): Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter. Die farbigen Naturführer. Mosaik Verlag.München.
- Tierra, M. (1988): Westliche Heilkräuter in TCM und Ayurveda. Urban&Fischer. München.
- Traversier, R., Staudinger, K., Friedrich, S.(2005): TCM mit westlichen Pflanzen. Phytotherapie – Akupunktur – Diätetik. Sonntag Verlag. Stuttgart.
- Walker, A. (1993): Ihr Blauer Körper. Gedichte I. Rowohlt Verlag. Reinbek bei Hamburg.
- Walker, A. (1995): Ihre Braune Umarmung. Gedichte II. Rowohlt Verlag. Reinbek bei Hamburg.
- Weed, S.S. (1992): Naturheilkunde für schwangere Frauen und Säuglinge. Ein Handbuch. Orlanda Frauenverlag. Berlin
- Weed, S.S. (1997): BrustGesundheit. Naturheilkundliche Prävention und Begleittherapien bei Brustkrebs. Orlanda Frauenverlag. Berlin.



Danksagung

Ich möchte mich bei meinen KlientInnen bedanken, die mich mit ihrer Entdeckungsfreude und ihren Rückmeldungen unterstützt haben. Ohne sie wäre dieses Buch nicht entstanden.

Besonderer Dank geht an meine Kräutergruppe in Bremen: Nina Braatz, Vera Bergmann und Katja Braatz. Fast drei Jahre lang studierten und erprobten wir Heilpflanzen, hielten abwechselnd Referate, stellten Tinkturen her und sammelten Kräuter. Zudem tranken wir viel Kräutertee und sprachen über Götinnen, die Welt, die TCM und natürlich die Pflanzen.

Einen Herzengruß an Susanne Eichler, Gaby Kapitzky, Dorett Führer und Carola Schulze für den intensiven TCM- und Shiatsu-Austausch in Bremen. Danke für unsere Zeit zusammen!

Bedanken möchte ich mich bei Ruth Haselwander für die regelmäßige Veröffentlichung meiner Pflanzenportraits in dem Magazin »Körper-Geist-Seele« (Bremen).

Ein Dank an die Gruppe „Frauensolidarität Bremen – Pistgirtiya Jinan“ nicht nur für unser internationales Kräuterprojekt, sondern für Diskussionen, Aktionen und Utopien!

Danken möchte ich auch meinen Eltern.

Vielen Dank an meine Lehrerinnen in Bremen und Hamburg – mit besten Wünschen!

In Freiburg angekommen bedanke ich mich bei dem Netzwerk für TCM-Praxen in Freiburg und Umgebung (www.wir-machen-tcm.de) für die herzliche Aufnahme in ihren Kreis. Unsere Supervision und der Austausch inspirieren und erfreuen mich – Danke für eure Offenheit!

Das Hirschzungenfarn-Foto und die Zeichnung links sind von meiner Freundin Sarah Rutschmann aus Freiburg. Ihr Blick auf Pflanzen begeistert mich ebenso wie ihre praktische Ader beim gemeinsamen Arbeiten im Vorgarten. Sie hat sich einen ganzen Sommer lang in den Beinwell vertieft – Danke für den schönen Austausch!

Fast alle anderen Fotos sind von meiner Freundin Annike Yann Lierse aus Bremen. Ihre Fotos begleiten mich schon lange in meiner Praxis, ebenso wie unsere Freundschaft – Danke dir für alles!

Seit 2012 begleitet mich Jörg Exner als Lektor und Freund bei diesem Buchprojekt. Unglaublich, wie viel Zeit und Geduld er aufgebracht hat. Mit Humor und Pragmatismus hat er sich nicht von meinen Computer-Nichtwissen abschrecken lassen und stand mir immer zur Seite. Das Layout, das Setzen, das Veröffentlichlichen und viele konstruktive Telefonate – herzlichen Dank!

Gewidmet ist das Buch Lilan und meinen Freund*Innen, die immer wieder mein Herz erfreuen!

Mein schönstes Gedicht

*Mein schönstes Gedicht?
Ich schrieb es nicht.
Aus tiefsten Tiefen stieg es.
Ich schwieg es.*

(Mascha Kaléko)

Wollen Sie die chinesische Medizin kennenlernen? Dieses Buch gibt einen Einblick in ihre wichtigsten Strukturen und Zusammenhänge. Anhand von 108 Pflanzenporträts möchte es Ihnen die fernöstliche Heilkunst auf unterhaltsame Art näherbringen. Dabei erfahren Sie viel über die Heilkraft der einzelnen Pflanzen für Körper und Geist und können im Krankheitsfall schnell passende Pflanzen und Methoden finden – auch zu speziellen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Thrombosen, Myomen, Milchfluss, Magen- und Darmbeschwerden, Essstörungen, Husten, Antibiotika, Burn-out, Akne, Angst, Liebeskummer, Eifersucht oder Unfruchtbarkeit. Hinzu kommt eine kurze Einführung in die Ernährungslehre der TCM. Ein Lesebuch, das Spaß macht – für AnfängerInnen und LiebhaberInnen der chinesischen Medizin!



Das Weblog zum Buch:

9 783739 227269

www.winckler-tcm.de