

Die Pharmakologie

Unter den Heilmethoden in der TCM nimmt die Pharmakologie den größten Platz ein. Es können nahezu alle Krankheiten mit Heilpflanzen zumindest beeinflusst werden. Heilpflanzen gelten als konzentrierte Lebensmittel. Daher ist eine Trennung von Heilpflanzen und Lebensmitteln nicht sinnvoll. Während Akupunktur eher für Fülle Krankheiten und akute Zustände benutzt wird, verwendet man die Pharmakologie hauptsächlich bei chronischen oder bei Leerekrankheiten. Natürlich steht am Anfang jeder Therapie eine möglichst genaue Diagnose. Zur Anwendung kommen pflanzliche, tierische und mineralische Mittel. Vor der Besprechung einzelner Mittel stehen grundsätzliche Kategorien, die bestimmte Eigenschaften aufzeigen und nach denen man Heilmittel verordnet.

Eigenschaften von Heilmitteln

❖ Temperatur / energetisches Verhalten

Man unterscheidet fünf verschiedene Grade der Temperatur:

- *1. heiß*
- *2. warm*
- *3. neutral*
- *4. kühl*
- *5. kalt*

Die Unterteilung gibt Aufschluss über die energetische Auswirkung auf den Organismus, wobei die Abstufung letztlich ungenau oder fließend ist.

Es gilt das Gesetz von Yin und Yang, wonach man Kältekrankheiten mit warmen/heißten Kräutern behandelt und Hitzekrankheiten mit kühlen/kalten Kräutern behandelt. Bei Hitze sind heiße Mittel kontraindiziert, bei Kälte sind kalte Mittel kontraindiziert.

- **Heiße Mittel:** Ingwer, Zimt, Aconitum, Pfeffer
- **Warme Mittel:** Hafer, Anis, Atractylodes, Ginseng, Schisandra, Süßholz
- **Neutrale Mittel:** Spargel, Poria, Semen Raphani, Pollen Thyphae
- **Kühle Mittel:** Kamille, Spitzwegerich, Coices, Paeonia alba, Alisma
- **Kalte Mittel:** Rhabarberwurzel, Enzianwurzel, Coptis, Cortex Phellodendron

❖ Geschmack

Jedem Element wird ein Geschmack zugeordnet.

Die fünf Geschmäcker sind: Süß, scharf, salzig, sauer und bitter.

Wenn ein Mittel keinen oder sehr wenig Geschmack enthält, so bezeichnet man es als „geschmacklos“.

Eine weitere Bezeichnung lautet „aromatisch“. Dies deutet weniger auf den Geschmack, als viel mehr auf die Energie des Mittels. Aromatische Mittel tonisieren, insbesondere die Milz, lösen Stasen und öffnen das Shen.

Es werden noch weitere Eigenschaften erwähnt, wie z.B. „adstringierend“, „drainierend“ usw. Solche Bezeichnungen zeigen auf bestimmte Eigenschaften, welche bei dem entsprechenden Mittel im Vordergrund stehen.

Die Geschmäcker geben die Wirkrichtung von Lebensmitteln und Heilpflanzen an. Je stärker der Geschmack im Vordergrund steht, desto eindeutiger ist die Wirkung. So wird Pfeffer stärker wärmend wirken als Schnittlauch. Eine Zitrone kühlt mehr als eine Orange. Einen Überblick über die Wirkweise der Geschmäcker enthält die Tabelle am Ende des Kapitels.

- **Der scharfe Geschmack:**

Scharf wärmt, bewegt und trocknet. Scharf bringt den Stoffwechsel in Bewegung. Es aktiviert Reserven und regt deren Verbrennung an. Es treibt die Wärme von innen her an die Oberfläche. So bewirkt scharf einen Anstieg der Körperwärme, verbraucht dabei aber Körpermasse. Es erhöht das Yang auf Kosten des Yin. Hier ist die Dosierung besonders wichtig. Gibt man zu viel, öffnet es die Poren; man fängt an zu schwitzen. Dann kann diese Wärme leicht entweichen. Deshalb sollte man nicht zu viel davon benutzen. Denn wenn die Tür offen steht, kühlt der Körper von innen her aus. So kommt es, dass man im Alkoholrausch sehr schnell Wärme verliert und leicht erfrieren kann. Alkohol hat eine sehr scharfe Wirkung. Bei Lebensmitteln besteht diese Gefahr eher nicht, da sie nicht so scharf sind. Die Idee der Chinesen ist es, die Wärme nur so weit zu steigern, bis die Oberfläche warm ist. Schwitzen ist nicht so gut, da sofort wieder Wärme verloren gehen würde.

Der scharfe Geschmack ist gut für Typ 2, weil er wärmt. Er ist auch gut für Typ 3, da er bewegt und trocknet.

- **Der süße Geschmack**

Bis vor wenigen Jahrzehnten war Zucker sehr teuer. Das war auch gut so, denn weißer Zucker enthält keine Vitalstoffe mehr und macht krank. Süße Lebensmittel dagegen bauen alles gleichzeitig auf. Sie wärmen das Yang, geben Kraft, befeuchten und bauen das Blut auf und geben Körpermasse. Süß ist der einzige Geschmack, der wirklich aufbaut. Süß ist der Geschmack des Lebens. Anders als scharf bewegt süß nicht so stark, sondern wirkt belebend und beruhigend. Dies gilt nicht für den weißen Zucker, der die Nerven angreift und die Blutzuckerkurve stört. Scharf ist wärmer als süß. Scharf ist im Vergleich zu süß auch kein echtes Aufbaumittel. Süß im Übermaß wirkt verschleimend und verschlackend. Gerade der weiße Zucker verschleimt nicht nur, er führt gleichzeitig auch zu Hitze und Unruhe im Organismus. Außerdem führt es dazu, dass der Körper den Zucker in Fett umbaut und einlagert. Übergewicht ist die Folge.

Süß ist gut, wenn Körperwärme und Körperkraft fehlen. Außerdem braucht es der trockene und dünne Mensch für seine Säfte und seine Masse.

Heiße und übergewichtige Menschen sollten bei der Auswahl süßer Nahrungsmittel achtsam sein.

- **Der saure Geschmack**

Sauer hat vor allem eine zusammenziehende und damit festhaltende Wirkung. Denken sie bitte jetzt daran, in eine Zitrone zu beißen. Sauer ist energetisch kühl und senkt damit das Yang ab. Hitzige Leute mögen sauer, während die Verfrorenen sauer gar nicht mögen und auch nicht vertragen. Sauer regt den Stoffwechsel an. Dies heißt aber nicht, dass es wärmend wirkt. Es wirkt eher entgiftend und säubernd. Gleichzeitig hält sauer aber die Säfte fest. Dadurch wirkt es indirekt Säfte aufbauend. Wenn jemand wirklich trocken ist, gibt man zum Aufbau süß und zum Festhalten der Säfte Sauer dazu. Sauer alleine kann Säfte nicht aufbauen. Ein altes Rheumamittel ist z.B. zwei Esslöffel Apfelessig mit Honig, in Wasser verdünnt getrunken.

So ist der saure Geschmack also gut für Typ 1 und begrenzt auch für Typ 3. Der trockene Typ 4 sollte davon etwas, aber nicht zu viel benutzen.

Vorgehensweise bei der Einordnung von pharmakologischen Mitteln

In der westlichen Pharmakologie werden meist erst die Inhaltsstoffe dargestellt. Daraus leitet man dann die Symptomatik ab, bei der die einzelnen Mittel eingesetzt werden. In der TCM ordnet man die Mittel zunächst einer übergeordneten Wirkgruppe zu. An dieser erkennt man den Charakter des Mittels. Danach bestimmt man den Geschmack, Temperatur und Wirkrichtung. Erst danach werden die speziellen Symptome genannt. Die Dosierung zeigt die „Giftigkeit“ bzw. die Stärke eines Mittels an. Die Kontraindikation verhindert therapeutische Fehlanwendungen und Risiken (z.B. Schwangerschaft). Schließlich zeigt sich in den verschiedenen Rezepturen mit welchen anderen Mitteln die Drogen ihre volle Wirkung entfalten.

Hier die Vorgehensweise im Überblick:

➤ **Gruppe**

Zu welcher Gruppe gehört das Mittel?

➤ **Temperatur**

Ist das Mittel heiß, warm, neutral, kühl oder kalt?

➤ **Geschmack**

Scharf, süß, sauer, bitter, salzig

➤ **Therapeutische Wirkrichtung**

Auf welche Elemente, welche Organe wirkt das Mittel?

Was ist die hauptsächliche Wirkrichtung?

➤ **Symptome / Indikationen**

Was sind die Symptome, wofür das Mittel eingesetzt wird?

➤ **Dosierung**

Welche Grammdosis wird pro Tag verordnet?

➤ **Kontraindikationen / Vorsichtsregeln**

Wann darf man das Mittel nicht einsetzen?

➤ **Kombinationen**

Mit welchen Mittel wird es kombiniert?

Die Vorgehensweise hier am Beispiel der Tragantwurzel (Astragalus, Radix) :

❖ **Astragalus, Radix** (Huang Qi, Tragantwurzel)

- **Gruppe**

Mittel, die das Qi tonisieren

- **Geschmack, Energie, Bewegung**

Süß, warm, nach oben

- **Therapeutische Wirkrichtung**

Tonisiert Qi,

Lungen Qi Schwäche, MP Qi Schwäche

- **Symptome / Indikationen**

- *Lungen Qi Schwäche:*

Abwehrschwäche, schwache Oberfläche

Kurzatmigkeit

Kaltes Schwitzen

Schlechte Wundheilung

(Kaltes) Schwitzen

- *MP Qi Schwäche*

Müdigkeit

Verdauungsschwäche

Bindegewebschwäche

Blutungen

Schlechte Wundheilung

- *MP Feuchtigkeit*

Ödeme, schwere Beine

- **Dosierung**

4-60 Gramm

- **Kontraindikationen / Vorsichtsregeln**

Nicht bei Hitze, Qi Stagnation, emporschlagendem Yang

Nicht bei Trockenheit

- **Kombinationen / Rezepturen**

Bei Qi Schwäche mit Ginseng und Atractylodes

Bei Qi und Blut Mangel mit Rehmannia und Angelica sin.

Einzelmittel und Rezepturen Einteilung nach Syndromen

Um das Auffinden der Mittel zu erleichtern, sind die Einzeldrogen und Rezepturen hier nach Syndromen mit Elementbezug geordnet. Deshalb sind viele Drogen mehrfach beschrieben, je nach deren Wirkung auf bestimmte Syndrome.

Milz Qi Schwäche

❖ Einzelkräuter

- *Rhizoma Atractylodes macrocephalae*

Gruppe: Qi tonisierende Mittel

Bitter, süß, warm

Stärkt das Qi von Magen und Milz, beseitigt Feuchtigkeit, fördert die umwandelnde Funktion der Milz.

- *Radix Ginseng*

Gruppe: Qi tonisierende Mittel

Süß, etwas bitter, warm

Füllt das Milz Qi auf und stärkt kraftvoll die Milz, gibt Kraft, erhöht Appetit und Durst, gegen Durchfall

- *Radix Codonopsis*

Gruppe: Qi tonisierende Mittel

Süß, neutral bis warm

Füllt das Milz Qi auf und stärkt es, hilft dem mittleren Erwärmer

- *Radix Astragalus*

Gruppe: Qi tonisierende Mittel

Süß, warm

Stärkt die Milz, fördert den Wasserhaushalt und leitet Feuchte aus, stärkt das Bindegewebe, gegen Erschöpfung und Müdigkeit

- *Rhizoma Dioscorea*

Gruppe: Qi tonisierende Mittel

Süß, neutral bis warm

Stärkt die Milz, beseitigt Feuchtigkeit, bei Diabetes, reguliert den Blutzucker

- *Radix Glycyrrhizae*

Gruppe: Qi tonisierende Mittel

Süß, neutral

Tonisiert das Milz Qi, baut Säfte auf entspannt den mittleren Erwärmer, regt Appetit und Durst an, harmonisiert andere Arzneimittel

- *Fructus Ziziphi Jujubae*

Gruppe: Qi tonisierende Mittel

Süß, warm

Tonisiert das Qi der Milz, mildert die harte Wirkung anderer Mittel

- **Leitrezept: Si jun zi tang (four gentlemen)**
- Radix Ginseng 3-10g
- Rhizoma Atractylodes macro. 9g
- Sclerotia Poriae 6
- Radix Glycyrrhizae 3

MP Yang Mangel / Kälte

❖ Einzelkräuter :

- **Rhizoma zingiberis officinalis**

Gruppe: Mittel, die das Innere wärmen

Scharf, heiß

Wärmt stark Milz und Magen, vertreibt innere Kälte, schützt das Yang, trocknet Feuchtigkeit

- **Cortex Cinnamomi**

Gruppe: Mittel, die das Innere wärmen

Scharf, süß, heiß

Wärmt Milz und Magen, vertreibt innere Kälte

- **Fructus Evodia**

Gruppe: Mittel, die das Innere wärmen

Scharf, bitter, warm bis heiß

Eliminiert Kälte, stärkt Milz und Magen, (reguliert das Leber Qi)

- **Leitrezept** *li zhong wan (regulate the middle pill)*

- Radix Ginseng 3-6 g
- Rhiz. Atractylodes macro. 9 g
- Rhiz. Zingiberis officinalis 6 g
- Radix Glycyrrhizae 3 g

- **Rezept** *wu zhu yu tang (evodia decoction)*

- Fructus Evodia Rutaecarpae 3 g
- Rhiz. Zingiberis recens 18 g
- Radix Ginseng 6 g
- Fructus Ziziphi Jujubae 4 Stück

Pharmakologie westlicher Heilmittel

(MP) Qi Schwäche

- **Hirse** (süß, neutral)

Stärkt das Qi der Milz, drainiert Feuchtigkeit, stärkt und entgiftet das Bindegewebe und die Haut, stabilisiert die Verdauung, verbessert die Darmflora, wichtiges Mittel bei Diabetes, gutes Basismittel bei Kälterheuma und allgemeiner Verschleimung
Vorsicht bei Verstopfung durch Trockenheit

- **Hafer:** (süß, warm)

Wärmt und kräftigt allgemein. Da Hafer eher befeuchtet, ist er nicht das Hauptmittel für die Milz (ansonsten scharf würzen). Hafer ist das Hauptmittel, wenn die Lebenskraft schwach ist, Hirse ist das Hauptmittel für die Milz Qi Schwäche

- **Quinoa** (süß, warm)

Wirkt Qi aufbauend und leicht entwässernd, enthält viel Eiweiß

- **Zwiebel** (süß, scharf, warm)

Allgemein kräftigend, wandelt Schleim und Feuchtigkeit um, ohne zu trocknen

- **Honig** (Süß, leicht scharf, warm)

Stärkt das Qi von Milz, Niere und Lunge, wirkt appetitanregend, befeuchtet

- **Fenchel** (süß, scharf)

Wärmt Milz und Magen, gegen Feuchtigkeit, regt die Tätigkeit der Drüsen an, wirkt schleimlösend, besonders auch in der Lunge. Appetitlosigkeit, Durstlosigkeit, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Frieren, Husten, Schleim in den Bronchien

Anis, Kardamom, Zimt sowie verwandte Pflanzen stärken das Qi der Milz, haben ihre Hauptwirkung aber in ihrer Wärme bzw. in der Umwandlung von Feuchtigkeit.

(MP) Yang Mangel (innere) Kälte

- **Ingwer** (scharf, heiß)

wärmt Milz und Magen, vertreibt innere Kälte, schützt das Yang, trocknet Feuchtigkeit

- **Zimt** (scharf, süß, heiß)

wärmt Milz und Magen, vertreibt innere Kälte

- **Fenchel, Anis, Kardamom**

Wärmen besonders Milz und Magen

- **Pfeffer, Chili** (Scharf, heiß)

Wärmt den Magen und die Milz, vertreibt Schleim und Feuchtigkeit

Feuchtigkeit (in der Milz)

- **Holunderblüten** (süß, neutral bis leicht warm)

Wirkt mild entwässernd, insbesondere im Bindegewebe und im Bereich der Kapillargefäße, wirkt

Blut reinigend ohne zu schwächen

- **Brennessel** (Süß, neutral bis kühl)

Wirkt diuretisch, schleimlösend, blutreinigend, leicht antientzündlich. Die Brennessel enthält sehr viele Nähr- und Mineralstoffe, die auch bei Yin Mangel stabilisierend wirken.

- **Maisbart** (süß, kühl)

Wirkt stark diuretisch

Die meisten diuretischen Pflanzen entlasten auch die Milz. Man kombiniert diese, je nachdem, was gebraucht wird.

- **Zinnkraut** bei Bindegewebsschwäche und schlecht heilenden Wunden

Lavendel, Ysop, Bohnenkraut wenn „Schleim und Feuchtigkeit die Herzöffnungen verklebt“ (Feuchtigkeit zieht das Herz Qi nach unten und beeinträchtigt so die Wahrnehmung und die Lebensfreude)

Bittere Mittel wie der **Rettich**, wenn man gleichzeitig die Leber entlasten will

Magen Hitze

- **Enzianwurzel** (bitter, kühl)

Gegen Hitze und Qi Stagnation im Magen, regt die Verdauungsdrüsen an, in geringer Menge und besonders als Schnaps wirkt er tonisierend auf die Verdauungsorgane, stärkt die Abwehrkraft und wirkt schleimwandeln

- **Tausendgüldenkrout, Wermut** (bitter, kalt)

Ähnlich wie Enzian, nur kälter und trocknender in der Wirkung

Feuchte Hitze

Auch bei allgemeiner Trockenheit kann eine FH (z.B. im Darm) herrschen (Antibiotika, gekippte Darmflora, Pilze, Fäulnisprozesse).

Man nimmt sehr bittere und auch sehr scharfe Heilmittel

Schwedenkräuter

Tausendgüldenkrout, Wermut, Schöllkrout, Galgant, Ingwer

Überblick über die wichtigsten Heilmittel

❖ Leere Krankheiten

➤ Mangel an Yang



<p>Mangel an (innerer) Wärme <u>Leitsymptome:</u> Frieren, Verschlimmerung durch Kälte (innen) wärmende Mittel Zimt, Ingwer</p>	<p>Mangel an Kraft / Funktion <u>Leitsymptome:</u> (Körperliche) Schwäche, Unterfunktionen Qi tonisierende Mittel Ginseng, Kraftbrühen</p>
---	--

➤ Mangel an Yin



<p>Mangel an Blut <u>Leitsymptome:</u> „Volumenmangel“, „falsche Hitze“, Klimakterium Blutaufbaumittel Rehmannia, Gelatine</p>	<p>Mangel an (zähflüssigen) Säften <u>Leitsymptome:</u> Trockenheit, trockene Schleimhaut /Haut „schleimende“, befeuchtende Mittel Glehnia, Eibisch</p>
--	---

<p>Mangel an Masse / Gewicht <u>Leitsymptome:</u> Gewichtsverlust, Mangel an Fett, Eiweiß, Kohlehydrate Aufbauende Lebensmittel</p>	<p>Mangel an (leichtflüssigen) Säften <u>Leitsymptome:</u> zu wenig Verdauungssäfte, trockener Mund Saftige Lebensmittel</p>
--	---

❖ Fülle Krankheiten

➤ Zu viel an Yang

<p>Überfunktion /Innere Hitze <u>Leitsymptome:</u> Schwitzen, ständiger Hunger / Durst, hoher Stoffwechsel</p> <p>Kühlende Lebensmittel Rohkost, Vollkorn, Schwerverdauliches</p>	<p>Feuchte Hitze <u>Leitsymptome:</u> eitrig – entzündliche Krankheiten, Hitze mit Feuchte</p> <p>Bittere, kühlende, ausleitende Mittel Coptis, Enzian</p>
--	--

<p>Qi Stagnation <u>Leitsymptome:</u> Emotionaler Stau, Verspannung, Schmerz, Übelkeit</p> <p>Krampflösende Mittel Citrus, Johanniskraut</p>	<p>Innerer Wind <u>Leitsymptome:</u> Zittern, Kopfschmerzen, Yin Mangel</p> <p>Absenkende, stabilisierende Mittel Concha Ostrae, Baldrian</p>
---	---

➤ Zu viel an Yin

<p>Feuchtigkeit <u>Leitsymptome:</u> Einlagerungen, Schweregefühl, Ödeme, kein Durst</p> <p>Ausleitende Mittel Poria, Brennnessel</p>	<p>Feuchtigkeit mit Kälte <u>Leitsymptome:</u> Einlagerungen mit Kälte, kein Appetit und Durst</p> <p>Aromatische Mittel Kardamom, Anis</p>
--	--

<p>Xue Stagnation / Blutstau <u>Leitsymptome:</u> Druck, violette Zunge, dunkle Mensesblutung,</p> <p>Durchblutungsfördernde Mittel Ligusticum, Angelika</p>	<p>Schleim <u>Leitsymptome:</u> Verschleimung, Ablagerungen, Übelkeit</p> <p>Schleimlösende Mittel Pinellia, Thymian</p>
---	---

Akute Krankheiten

<p>Wind Kälte <u>Leitsymptome:</u> (Virus), depressiv, Gliederschmerzen, wenig Appetit</p> <p>schweißtreibende, warm- scharfe Mittel Ephedra, frischer Ingwer</p>	<p>Wind Hitze <u>Leitsymptome:</u> (Bakteriell), zornig, Halsentzündung, Verspannungen,</p> <p>Hitze Scharf- kalte Mittel Minze, Chrysanthemum</p>
--	--