

Westliche Pflanzen und ihre Wirkungen in der TCM

Rita Traversier



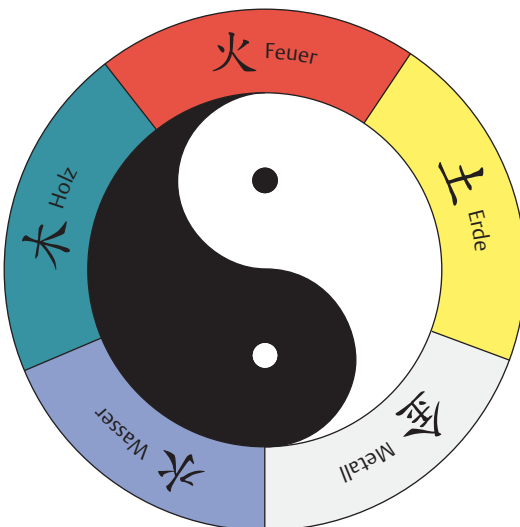
 Haug

Kontraindikationen Wegen der uterusstimulierenden Wirkung bei Schwangerschaft bis kurz vor der Entbindung kontraindiziert.

Wechselwirkungen mit Antikoagulantia, Aspirin sind möglich.



► **Abb. 1.1** Achillea millefolium.



► **Abb. 1.2** Schematische Darstellung der Wirkung.

2 Acorus calamus

Kalmus/sweet flag/Araceae – Wurzel (Rhizoma Calami)

Energie und Organbezug

- Temperatur: leicht warm
- Geschmack: bitter, scharf, aromatisch
- Eigenschaften: leicht wärmend, trocknend, adstringierend, digestiv, karminativ, sedativ, blutdrucksenkend, ent Schleimend, expektorierend, antibiotisch, diaphoretisch, eröffnend, verdünnend, anregend, aphrodisierend; Qi-Tonikum, tonisiert die Nieren-Yang-Essenz
- Magen-Milz-Pankreas, Herz, Leber, Lunge, Niere

Wichtige Inhaltsstoffe ätherisches Öl (Sesquiterpene, Phenylpropane), Bitterstoffe (Acorone, Shyobunone), Gerbstoffe, Harz, Flavonoide, Schleimstoffe, Saponine

Therapeutische Wirkung und Anwendung

- * tonisiert das Qi von Milz-Pankreas und Magen, wärmt den Magen bei Leere und Kälte:
 - regt die Verdauungssäfte an, **fördert die Speichelbildung**
 - Kopfschmerz vom Leere-Typ
 - wandelt Schleim und Feuchtigkeit um, Phlegmatismus
 - bei Seitenstechen, Kolikschmerzen des Bauches
 - chronische psychische und körperliche Schwächestände wie Depression, Anorexia nervosa
 - Mittel zur **Stärkung des Intellekts, der Konzentrations- und Gedächtnisleistung**
- * tonisiert das Herz-Qi, wenn Schleim die Herzkanäle verlegt:
 - zur Raucherentwöhnung, bei **Suchtneigung**
 - Bewusstseinsstörungen
- * reguliert und bewegt das Leber-Qi
- * tonisiert das Lungen-Qi und Wei Qi, wenn Schleim-Flüssigkeiten die Lunge verlegen:
 - Vorbeugungsmittel **gegen Ansteckung** (traditionell)
 - Nacken- und Schulterverspannungen, Sorgen, Angstzustände
 - chronische schleimige und spastische Erkrankungen des Atemtrakts
- * tonisiert die Nieren-Yang-Essenz:
 - regt mild die Diurese an, z. B. bei Ödemen
 - verbessert die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen, z. B. bei harnsaurer Diathese, Griefß-, Steinbildung, Gicht
 - Bi-Syndrom (Rheuma) wie Wind-, Kälte-, Nässe-Bi, chronisches Bi
 - stärkt die Knochen, Wachstumsschmerzen (adjuvant), Rachitis
- wirkt äußerlich spasmolytisch, erwärmend, anregend, durchblutungsfördernd:
 - bei Koliken des Bauches (öliger Auszug zur Einreibung)
 - zur Zahnpflege, bei Haarausfall (Pulver)
 - Rückenmarkserkrankungen, Lähmung der unteren Extremitäten, Nervenleiden, Rachitis (Badeanwendung)
 - brandige und krebserartige Geschwüre (als Auflage)

Kommentar Kalmus stärkt die positive Lebensmotivation. Sorgen sind eine häufige Emotion in unserer modernen Gesellschaft. Sie leeren das Qi von Milz-Pankreas und wirken dementsprechend auf die Elemente Erde und Metall ein. Wer durch Sorgen und Stress in eine Situation geraten ist, die die natürlichen Rhythmen stört, sodass es zu Appetitlosigkeit, zu vermehrter Tagesmüdigkeit, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und schlechtem Schlaf gekommen ist, kann durch die regelmäßige Anwendung von Kalmus seinen **Rhythmus** wiederfinden, sein gereiztes Nervensystem beruhigen und sich der Problemlösung widmen. Vor allem Menschen, die bei sorgenvoller Stimmung über den Verdauungstrakt reagieren, werden in der Heilwurzel Hilfe finden.

Durch die Tonisierung der Nieren-Essenz (Jing) zeigt der Kalmus seinen Bezug zum Vorhimmels-Qi. Angesichts der **Osteoporoseprobleme** vieler alter Menschen sollte die Heilwurzel in einer vorbeugenden Rezeptur nicht fehlen (► Abb. 2.1, ► Abb. 2.2).

Dosierung und Zubereitung

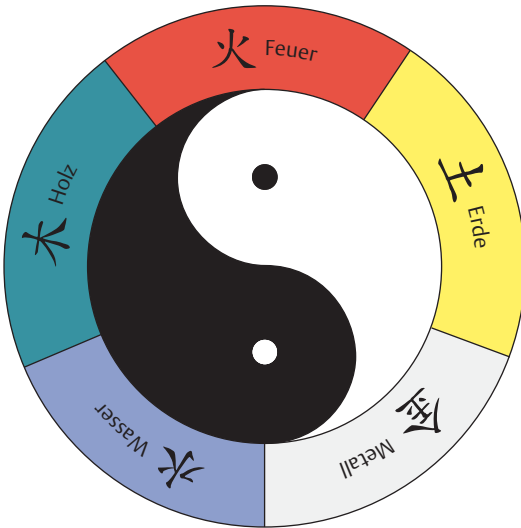
- Tagesdosis: 3–4 g
- Tee: 1 gehäuften TL/1 Tasse Wasser als Kaltauszug über Nacht stehen lassen. – alternativ: Mit kochendem Wasser aufgießen, 10 min ziehen lassen; 2 × tgl. 1 Tasse vor den Mahlzeiten trinken.
- Tinktur – Tinctura Calami: 3 × tgl. 1 EL in etwas Flüssigkeit ½ h vor den Mahlzeiten einnehmen.
- Oleum aeth. Calami: 2–5 Tr. pro Dosis vor den Mahlzeiten einnehmen.
- Ein Stück Wurzel kauen (z. B. zur Förderung der Speichelbildung, Raucherentwöhnung, als Vorbeugung gegen Ansteckung).
- Kalmus-Wein: 80 g fein geschnittene Wurzel/750 cl Weiß(Rot)wein, 1 Woche ziehen lassen; 2–3 × tgl. 1 Weinglas trinken.
- äußerliche Anwendung (Abwaschungen, Auflagen, Vollbad): 250 g/½ l Wasser aufkochen und ½ h kochen lassen; – als Vollbad (wegen der anregenden Wirkung nur morgens): 100 g/1 l Wasser, 10–15 min ziehen lassen, dann 10 min bedeckt kochen lassen, abseihen und dem Badewasser zugeben; Badedauer 10 min bei 35–37 °C, anschließend 1 h Bettruhe.
- Fertigpräparate: z. B. Tinctura calami e rhizoma 1:5 von Maros, Calamus Ø spag. Zimpel von Staufen-Pharma sind im Handel erhältlich. Acorus calamus ist Bestandteil von Enzian Magentonikum von Wala, von Calamus Komplex Nr. 181 (Dil.) von Nestmann, von Solunat Nr. 19 (Stomachik I) von Soluna.

Nebenwirkungen Bei Hyperazidität des Magens und Einnahme zwischen den Mahlzeiten kann Sodbrennen auftreten.

Kontraindikationen Die Wurzel nicht einnehmen bei Yin-Mangel, Magen-Feuer, Durchfallerkrankungen, Schwangerschaft.



► **Abb. 2.1** Acorus calamus.



► **Abb. 2.2** Schematische Darstellung der Wirkung.

3 Adonis vernalis

Adonisröschen, Frühlingssonnenröschen/pheasant's eye/Ranunculaceae – Kraut (Herba Adonidis)

Energie und Organbezug

- Temperatur: neutral
- Geschmack: bitter, scharf
- Eigenschaften: trocknend, diuretisch, spasmolytisch, sedativ, ausgleichend-stabilisierend, vasokonstriktiv, hyperten, verlangsamt den Herzrhythmus, bewegt das Blut
- Herz, Niere, Leber

Wichtige Inhaltsstoffe herzwirksame Glykoside (Adonidin, Adonitoxin, Adonidosid), Alkaloide, Cymarin, Flavonoide

Therapeutische Wirkung und Anwendung

- * beseitigt äußere Hitze, die in das Perikard eindringt:
 - Perikarditis, innere Unruhe
- * klärt Herz-Feuer, nährt das Herz-Yin, beruhigt den Geist Shen:
 - Kräftigung und Beruhigung des tachykarden Herzens
 - Palpitationen, Arrhythmien
 - funktionelle Störungen am Herzen aufgrund von Hyperthyreose
 - psychische Rastlosigkeit, Unruhezustände
 - Myokarditis
- * tonisiert das Herz-Qi, bewegt das Blut:
 - leichte eingeschränkte Herzleistung (NYHA I–II), evtl. mit nervöser Begleitsymptomatik
 - Herzmuskeldegeneration, Fettherz, Dyspnoe
 - Kompensation von leichten angeborenen Herzfehlern
 - Nervenstärkung, v. a. bei alten Menschen mit Herzproblemen
 - Hypotonie, Erhöhung der Umlaufgeschwindigkeit des Blutes
- * tonisiert das Nieren-Qi:
 - fördert die Diurese, z. B. bei Hydrops, Ödemen
 - verbessert die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen, z. B. bei harnsaurer Diathese
 - chronische Nephritis
 - **Climacterium virile**, Pollutionen, Schwellung der Prostata, Prostataneurose
- bewegt das Leber-Qi, kühlt Leber-Feuer und leitet inneren Wind aus

Kommentar Die Betrachtung nach den Maßstäben der TCM macht deutlich, wie sehr das Adonisröschen spezifisch stärkend, harmonisierend und beruhigend zu wirken vermag, wenn bereits durch lange bestehende Störungen eine echte organische Schwächung des Herzens vorliegt. Besonders erfolgreich wirkt es bei empfindlichen, leicht zu beunruhigenden Menschen mit einer Neigung zur **Somatisierung am Herzen**. Diese äußert sich weniger in einer Hypertrophie des Herzens als in einer immer häufiger auftretenden Schwäche sowie in Kurzatmigkeit und einer hohen Irritabilität von Reizbildung und Reizleitung.

Hervorzuheben ist auch der regulierende und harmonisierende Effekt auf die **Flüssigkeitsorganisation** des Körpers. Das Adonisröschen wirkt nicht kumulierend wie der Fin-