natur med
Fachbuch-Blog

Rita Traversier
Westliche Pflanzen und ihre Wirkungen in der TCM

zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: http://www.naturmed.de

Westliche Pflanzen und ihre Wirkungen in der TCM

Rita Traversier

Haug

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6
Einleitung 7

Pflanzenmonografien

1 Achillea millefolium 17
2 Acorus calamus 20
3 Adonis vernalis 23
4 Aesculus hippocastanum 26
5 (Vitex) Agnus castus 29
6 Agrimonia eupatoria 32
7 Agropyron (Triticum) repens 35
8 Alchemilla vulgaris 38
9 Aloe vera 41
10 Alpinia officinarum 45
11 Althaea officinalis 48
12 Ammi visnaga (Khella) 51
13 Angelica archangelica 54
14 Arctium lappa (Bardana) 57
15 Arctostaphylos uva-ursi 60
16 Armoracia rusticana 63
17 Arnica montana 66
18 Artemisia abrotanum 69
19 Artemisia vulgaris 72
20 Avena sativa. 75
21 Bellis perennis 78
22 Berberis vulgaris 81
23 Betula alba 84
24 Borago officinalis 87
25 Boswellia serrata (sacra/carteri/odorata) 90
26 Bupleurum falcatum 93
27 Calendula officinalis 96
28 Capsella bursa pastoris 99
29 Carduus benedictus 102
30 Carduus marianus 105
31 Carlina acaulis 108
32 Carum carvi 111
33 Centaurium erythraea 114
34 Cetraria islandica 117
35 Chelidonium majus 120
36 Chrysanthemum parthenium 123
37 Cichorium intybus 126
38 Cimicifuga racemosa 129

39 Cinnamomum zeylanicum/cassia 132
40 Citrus aurantium 136
41 Citrus limonum Burm. (Citrus medica L. Var. limonum) 140
42 Commiphora abyssinica, molmol, myrrha 143
43 Convallaria majalis 146
44 Corydalis cava 149
45 Crataegus oxyacantha 152
46 Curcuma longa 155
47 Cynara scolymus 158
48 Daucus carota/Daucus carota subsp. sativa 161
49 Digitalis purpurea 164
50 Dioscorea villosa 167
51 Echinacea purpurea/angustifolia 170
52 Eleutherococcus senticosus 173
53 Equisetum arvense 176
54 Euphrasia officinalis 179
55 Foeniculum vulgare 182
56 Fraxinus excelsior/americana 185
57 Fucus vesiculosus (Quercus marina) 188
58 Fumaria officinalis 191
59 Gentiana lutea 194
60 Geranium robertianum 197
61 Ginkgo biloba 200
62 Glechoma hederacea 203
63 Glycyrrhiza glabra 206
64 Hamamelis virginica 209
65 Hedera helix 212
66 Helleborus niger/viridis 215
67 Hepatica nobilis/triloba 218
68 Herniaria glabra 221
69 Hippophae rhamnoides 224
70 Hydrocotyle (Centella) asiatica 227
71 Hypericum perforatum 230
72 Imperatoria (Peucedanum) ostruthium 234
73 Inula helenium 237
74 Juniperus communis 240
75 Lamium album 243
76 Lavandula angustifolia 246
77 Leonurus cardiaca 249
78 Levisticum officinale 252
79 Linum usitatissimum 255
80 Lycopodium clavatum 259
81 Lycopus europaeus/virginicus 262
82 Matricaria chamomilla 265
83 Melilotus officinalis 268
84 Melissa officinalis 271

85 Mentha piperita 274
86 Menyanthes trifoliata 277
87 Nasturtium officinale 280
88 Ocimum basilicum 283
89 Olea europaea 286
90 Origanum majorana 289
91 Paeonia officinalis/alba/lactiflora 292
92 Panax ginseng 295
93 Passiflora incarnata 298
94 Petasites officinalis (hybridus) 301
95 Phytolacca decandra 304
96 Pimpinella alba (saxifraga/magna) 307
97 Pimpinella anisum 310
98 Pinus sylvestris 313
99 Plantago lanceolata (major) 316
100 Pneumus boldo 319
101 Polygonatum officinale (odoratum) 322
102 Polypodium vulgare 325
103 Potentilla tormentilla (erecta) 328
104 Primula veris 331
105 Punica granatum 334
106 Quercus robur 337
107 Raphanus sativus 340
108 Ribes nigrum 343
109 Rosa canina, Rosa damascena/centifolia 346
110 Rosmarinus officinalis 350
111 Ruta graveolens 353
112 Salix alba/vitellina (Salix fragilis) 356
113 Salvia officinalis 359
114 Sambucus nigra 362
115 Scilla maritima (Urginea maritima) 366
116 Scrophularia nodosa 369
117 Scutellaria lateriflora 372
118 Selenicereus (Cactus, Cereus) grandiflorus 375
119 Serenoa repens (Sabal serrulatum) 378
120 Solanum tuberosum 381
121 Solidago virgaurea 384
122 Spiraea (Filipendula) ulmaria 387
123 Stachys officinalis 390
124 Stellaria (Alsine) media 393
125 Symphytum officinale 396
126 Taraxacum officinale 399
127 Thymus vulgaris 402
128 Tilia cordata (platyphyllos) 405
129 Tribulus terrestris 408
130 Trifolium pratense 411

131 Tropaeolum majus 414
132 Uncaria tomentosa 417
133 Urtica urens (dioica) 420
134 Valeriana officinalis 423
135 Verbascum thapsiforme 426
136 Verbena officinalis 429
137 Veronica officinalis 432
138 Viola odorata 435
139 Viola tricolor 438
140 Viscum album 441

Anhang

Wirkrichtung, Geschmacksrichtung und Energieverhalten der Einzelkräuter . 447
Mit Vorsicht einzusetzende Heilpflanzen 453
Abkürzungsverzeichnis 457
Literatur 458
Sachverzeichnis 461
Heilpflanzenverzeichnis 468

1 Achillea millefolium

Schafgarbe/milfoil, common yarrow/Compositae – Kraut (Herba Millefolii)/Blüten (Flores Millefolii)

Energie und Organbezug

- Temperatur: neutral
- Geschmack: bitter, aromatisch, scharf, leicht süß, leicht salzig
- Eigenschaften: sehr trocknend, adstringierend, choleretisch, cholagog, Qi- und blutbewegend, emmenagog, spasmolytisch, diaphoretisch, schleimlösend, entzündungshemmend, fiebersenkend, vasodilatativ, hämostyptisch, blutverdünnend, blutreinigend, fördert die LH-Sekretion (LH = luteinisierendes Hormon) und Progesteronbildung
- Leber, Magen-Milz-Pankreas, Niere-Blase-Uterus, Herz

Wichtige Inhaltsstoffe ätherisches Öl (Chamazulen), Sesquiterpenlactone, Flavonoide (Citrin, Querzetin, Rutin), Bitterstoffe, Gerbstoffe, Alkaloide, Cumarine, Phenolsäure

Therapeutische Wirkung und Anwendung

- * reguliert und bewegt das Leber-Qi, bei Nässe-Hitze in Leber und Gallenblase, bei hitziger Leber, die Milz-Pankreas attackiert:
  - Cholezystitis
  - wirkt **spasmolytisch** auf alle 3 Erwärmer, bei Krämpfen und Koliken des Magen-Darm-Trakts, PMS (prämenstruelles Syndrom), Uteruskrämpfen, Dysmenorrhöe, entkrampft die Blutgefäße, Angina pectoris, Asthma bronchiale
  - wirkt emmenagog, z. B. bei Amenorrhöe
  - Hypertonie, Kopfschmerzen, Migräne, Drehschwindel, Augenschmerzen
  - Launenhaftigkeit, Melancholie, depressive Verstimmung
- * wirkt adstringierend, stillt Blutungen, verdünnt das Blut:
  - variköser Symptomenkomplex, Senkungen, Hämorrhoiden, Thrombosen
  - alle inneren und äußeren **Blutungen**, z. B. Uterusblutungen wie Hypermenorrhöe
- * tonisiert das Qi von Magen und Milz-Pankreas:
  - dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit, Übelkeit
  - Kreuz- und Rückenschmerzen nach Anstrengung
- * tonisiert und festigt das Nieren-Qi, leitet Nässe-Hitze im Unteren Erwärmer aus:
  - **Blasenschwäche**, Harninkontinenz, Harnverhaltung, Enuresis
  - regt leicht die Diurese an, nephrotisches Syndrom, Steinleiden
  - Entzündungen des Unterleibs, z. B. Zystitis, Zervizitis
  - Diarrhöe, entzündliche Magen- und Darmerkrankungen, Candida-Befall des Darms
  - Fluor vaginalis
- wirkt luteotrop, stimuliert die Progesteronbildung:
  - wirkt **laktagog** (nur mäßig dosieren)
- * tonisiert das Herz-Qi, bewegt das Blut:
  - tonisiert die Venen und Pfortadergefäße, z. B. bei Varizen, Hämorrhoiden
  - fördert den arteriellen Kreislauf, z. B. bei kalten Gliedmaßen
- * klärt Hitze, wirkt blutreinigend, entzündungshemmend (innerlich und äußerlich):
  - Bi-Syndrom (Rheuma), Nässe-Hitze-Bi, chronisches Bi
  - hohes Fieber, Schüttelfrost, Masern
  - Hautbeschwerden, fördert die Wundheilung

- vertreibt äußere Wind-Kälte und Hitze (kombiniert mit Salbei), tonisiert Lungen- und Wei Qi, leitet Nässe-Hitze und Schleim aus:
  - alle akuten, fieberhaften und chronisch-entzündlichen Erkrankungen der Atemwege
  - allergische Rhinitis, grippaler Infekt
- harmonisiert divergierende Wirkrichtungen in einer Rezeptur
- zur Räucherung: entspannt, zentriert, desinfiziert, nährt Intuition und Träume, zur Meditation, Orakelkraut
- wirkt äußerlich bewegend, entkrampfend (als Sitzbad):
  - psychovegetativ bedingte Krampfzustände im kleinen Becken der Frau
  - lindert Zahnschmerzen (zerknitterte Blätter auflegen)

Kommentar Hervorzuheben ist die Wirkung der Schafgarbe auf die Blase. Die häufigste Störung dürfte die Ansammlung von Nässe (Fülle-Hitze oder -Kälte) sein, aber auch eine Dystonie der Blase (Leere und Kälte) kann für Störungen verantwortlich sein. Die Ursachen für eine spastische, unter Umständen auch kolikartige, oder atonische Dysfunktion von Blase und Harnwegen sind meistens neurogener, emotionaler oder sekundär-entzündlicher Natur. Die Blase reagiert sehr empfindlich auf moderne Übel wie Zeitdruck und Stress. Das nötige Qi zur Ausleitung erhält sie von der Niere.

Für viele Menschen, die durch eine moderne Lebensweise psychisch wie körperlich dazu gezwungen sind, nicht nach ihren Bedürfnissen und Notwendigkeiten zu leben, ist der regelmäßige Gebrauch von Schafgarbe höchst empfehlenswert. Zeitdruck, sitzende Tätigkeit, dauernde ermüdende Wiederholungen des Alltags und Überforderung mindern die Organfunktionen und die Lebensmotivation, bauen Spannung und dadurch Verkrampfung auf (▶ Abb. 1.1, ▶ Abb. 1.2).

Dosierung und Zubereitung

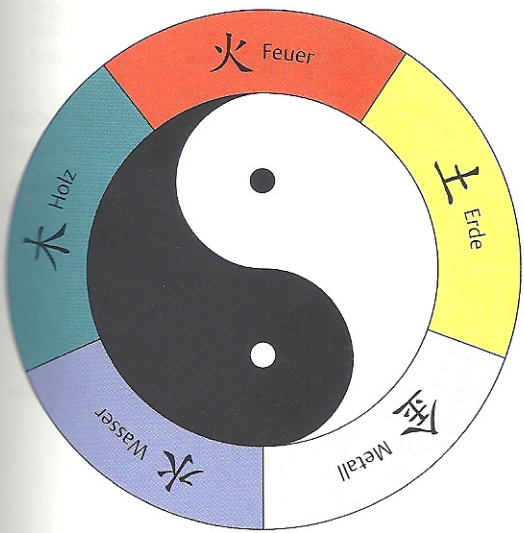
- Tagesdosis: 4,5 g
- Tee aus dem Kraut: 1–2 TL/1 Tasse Wasser aufgießen, 7–10 min bedeckt ziehen lassen, abseihen; tgl. 3 Tassen trinken.
- Tinktur – Tinctura Achilleae: 3 × tgl. 1 EL einnehmen.
- Frischpflanzenpresssaft (nach Fischer-Rizzi): 3 × tgl. 1 EL mit Wasser oder Molke im Verhältnis 1:1 verdünnen.
- ätherisches Öl: zum Inhalieren bei entzündlichen Erkrankungen des Pulmonaltrakts, Heuschnupfen
- Sitzbäder bei Unterleibserkrankungen: 100 g Kraut (50 g Blüten)/20 l Wasser
- Bedampfungen bei Unterleibserkrankungen: Aufguss von 4 Handvoll Kraut/10 l Wasser
- Dekokt zur äußerlichen Anwendung (Umschläge, Kompressen): 50 g Blüten (100 g Kraut)/1 l Wasser
- Räucherung (das blühende Kraut): Maximal ½ TL Kraut (Droge) auf 1 glühende Räucherkohletablette geben, die sich in einer Räucherschale o. Ä. befindet. Mit einer Feder Luft zufächeln oder im Raum mit der Schale umhergehen; evtl. etwas Kraut nachstreuen, bis die Kohle gänzlich verglüht ist. Nach dem Räuchern den Raum durchlüften.
- Fertigpräparate: z. B. Naturreiner Heilpflanzensaft Schafgarbe von Florabio, Schamill Schafgarbe-Extrakt-Fluidextrakt, Achillea millefolium Ø von Maros, Ceres, der DHU sind im Handel erhältlich. Millefolium ist Bestandteil von Solunat Nr.11 (Matrigen II) von Soluna, Millefolium Similiaplex von Pascoe.

Nebenwirkungen Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe (Korbblütler) ist möglich. Bei äußerlicher Anwendung ist eine Kontaktallergie möglich (jedoch selten).

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.

120 Solanum tuberosum

Kartoffel/potato/Solanaceae – frische Wurzelknolle (Tubera Solani tuberosi)

Energie und Organbezug
- Geschmack: leicht süß
- Temperatur: neutral
- Eigenschaften: befeuchtend, alkalisierend, heilend, schleimauflösend, lindernd, öffnend, beruhigend
- Magen, Milz-Pankreas, Lunge

Wichtige Inhaltsstoffe Eiweiß, Proteine, Kohlenhydrate, Solanin, Vitamine B_1, B_2, B_6, C, Mineralien (Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink), Wasser

Therapeutische Wirkung und Anwendung
- " klärt Magen-Feuer:
  - entzündliche Schleimhauterkrankungen des gesamten Magen-Darm-Trakts, insbesondere von Speiseröhre und Magen, z. B. Ulcus ventriculi
  - **wirkt alkalisierend** bei starker chronischer Magenübersäuerung
  - dyspeptische Beschwerden, z. B. **saures Aufstoßen**
  - wirkt beruhigend
- " tonisiert das Qi von Milz-Pankreas:
  - einzig verträgliches Nahrungsmittel bei **akuter Pankreatitis** (gekochter Brei)
  - puffert das Gewebe mit basischen Substanzen bei **Übersäuerung** (auch Badeanwendung)
  - Bi-Syndrom (**Rheuma**) und **Gichtschmerzen**
  - verstärkt die Erdgebundenheit
- " wirkt äußerlich reifend, lösend, bewegend, ausleitend (als heiße Auflage, Badeanwendung):
  - Befall der Lunge durch Wind-Hitze wie **Bronchitis, Husten, Pneumonie** (großflächige äußerliche Auflagen mit zerdrückten heißen Kartoffeln)
  - bei starker Verschleimung, Kehlkopfkatarrh, Luftröhrenkatarrh mit **Schleimobstruktion**
  - zur **Sammlung, Eröffnung und Ausleitung eitriger Prozesse**, z. B. Zahnwurzeleiterung, eitrige Mittelohrentzündung (heißes Kartoffelsäckchen)
  - **infizierte Operationswunden** (Kartoffelauflage)
  - Verbrennungen und Verbrühungen (Brei aus der frischen Knolle)
  - zur Pufferung der Säuren (Saft aus der frischen Knolle als Badezusatz)

Kommentar Der stark basische, kaliumreiche Kartoffelsaft darf als ein idealer und gut verträglicher Säurepuffer angesehen werden, der den gängigen Antazida zur Behandlung von Übersäuerung des Magens in vielen Fällen überlegen ist – nicht zuletzt deshalb, weil die Kartoffel zudem **schleimhautschützende und -heilende Eigenschaften** besitzt. Die basische Wirkung macht sich bei **Gewebeübersäuerung** allgemein und besonders bei Rheuma und Gicht in innerlicher wie äußerlicher Anwendung positiv bemerkbar.

Die geringe Menge an Solanin, die auch in der Knolle vorhanden ist, sorgt darüber hinaus für eine gewisse nervliche Beruhigung, die lokal wie zentral wirkt. Das Solanin ver-

stärkt die Yin-Qualität der sehr feuchten und schweren Kartoffel. Der regelmäßige Verzehr von Kartoffeln macht den Menschen „irdischer", verstärkt seine Erdgebundenheit.

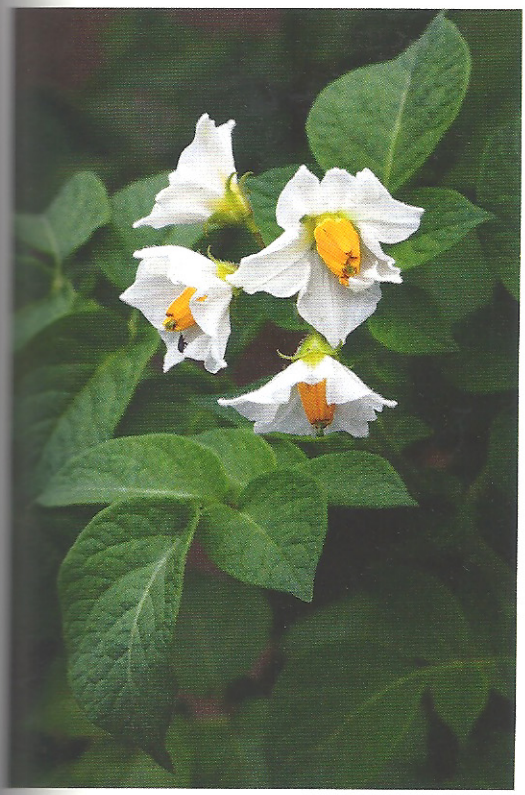
Bei eitrigen Prozessen, z. B. Operationswunden, die nacheitern, ist die Kartoffelauflage eine hervorragende Methode, um den Entzündungsherd zur Fistelbildung und Ausscheidung zu bringen. Antibiotikagaben und Drainagen sind dann überflüssig (▶ Abb. 120.1, ▶ Abb. 120.2).

Dosierung und Zubereitung

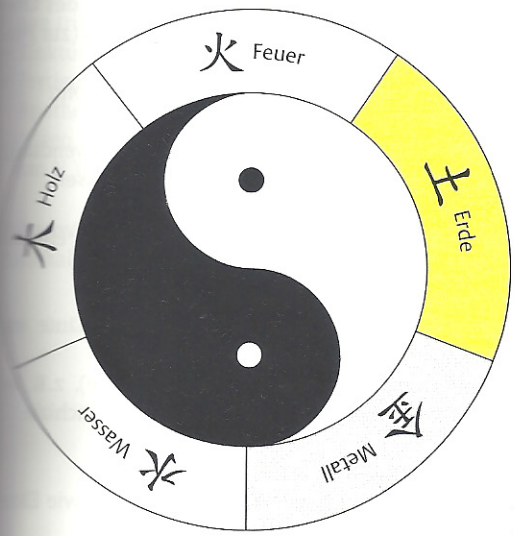
- Tagesdosis: liegt nicht vor
- frisch gepresster Kartoffelsaft: ⅛ l mehrmals tgl. bei hyperazider Gastritis und Entzündung der Speiseröhre
- Auflage: – Gekochte Kartoffeln so heiß wie möglich in einem Baumwollsäckchen auf die zu behandelnde Stelle auflegen. – **bei Mittelohrvereiterung zur Eröffnung des Trommelfells:** Ein Säckchen mit heißen Kartoffeln als Auflage direkt auf das Ohr auflegen.
- heiße Kartoffelwickel bei eitriger akuter Mandelentzündung (öffnet die Entzündung nach außen): Kartoffeln in Scheiben schneiden und im Dampfkocher 10 min garen, in ein dünnes Baumwolltuch einschlagen und so heiß, wie es vertragen wird, um den Hals legen; mit einem Handtuch umwickeln und anschließend 1 h lang ruhen; dazu innerlich Radix Bardanae (Klettenwurzel) in Milch gekocht trinken: 1 gestrichener EL Droge/¼ l Milch, ½ l tgl.
- Badeanwendung: Mehrere frische Kartoffeln reiben, mit heißem Wasser übergießen und die ausgepresste Flüssigkeit ins Badewasser geben.
- Fertigpräparate: z. B. Kartoffelsaft von Florabio, Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel von Schoenenberger sind im Handel erhältlich.

Cave

Alle grünen Teile der Kartoffel sind giftig. Die früher angewandten Auszüge aus den Blättern bei nächtlichem Krampfhusten können nicht mehr empfohlen werden.



▶ **Abb. 120.1** Solanum tuberosum.



▶ **Abb. 120.2** Schematische Darstellung der Wirkung.

Lesen, Sehen, Umsetzen

Illustrierte Materia Medica westlicher Heilpflanzen mit Wirkungsbeschreibungen und therapeutischen Anwendungen nach den Grundlagen der TCM.

In diesem Werk finden Sie Beschreibungen zu 140 wichtigen westlichen Heilpflanzen und ihrer Wirkung in der TCM.
Die prägnanten Porträts geben

- die relevanten Eigenschaften,
- die therapeutische Wirkung,
- die Anwendungsbereiche,
- einen Kommentar zu den Besonderheiten der Heilpflanze sowie
- mögliche Darreichungsformen

aus Sicht der TCM wieder.

Jede Pflanze ist mit Foto und Grafik illustriert. Die grafische Darstellung zeigt, in welchem Organsystem die Pflanze wirkt. Der Anhang enthält u. a. eine Zusammenstellung von Pflanzen, die in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Diabetes zu vermeiden sind.

Großer Praxisnutzen durch konkrete Angaben zu Dosierungen und Zubereitungsformen.

ISBN 978-3-8304-7662-7

9 783830 476627

www.haug-verlag.de