

# Florian Ploberger

## Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin

Leseprobe

[Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin](#)

von [Florian Ploberger](#)

Herausgeber: BACOPA (Bugrim)



<http://www.narayana-verlag.de/b13035>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



**Herz-Feuer (xinhuo) 1****Inhaltsstoffe:**

*Rhizoma Valerianae* / Baldrianwurzel 6 g  
*Herba Menthae piperitae* / Pfefferminze 4 g  
*Fructus Foeniculi* / Fenchel 3 g  
*Fructus seu Flos Crataegi* / Weißdornfrüchte und Blüten 4 g  
*Strobulus Lupuli* / Hopfen 5 g

**Wirkung:**

- Kühlt das Herz-Feuer
- Ionisiert das Nieren-Yin und Nieren-Yang
- Wirkt beruhigend
- Wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen

**Indikationen:**

- Menopausale Beschwerden (Wechseljahrbeschwerden)
- Unruhe
- Nachtschweiß
- Insomnia (Schlaflosigkeit) und mit Einschlafproblemen
- Kreislaufprobleme
- Hitzewallungen

Zunge: rote Zungenspitze, Längsriss in der Mitte Puls:  
schnell (*shuo*), oberflächlich (*fu*) und dünn (*xi*)

Tipp: Diese Rezeptur kann während der Wechseljahre über längere Zeit eingenommen werden. Während der Wechseljahre nehmen sowohl das Nieren-Yang als auch das Nieren-Yin ab. Auf Grund der Nieren-Yin-Schwäche (mit den Symptomen Ängstlichkeit, Rückenschmerzen, Durchschlafprobleme und Nachtschweiß) kann sich relativ schnell ein Herz-Feuer (mit den Symptomen Unruhe, Einschlafprobleme) entwickeln. Die Verbindung Wasser (Nieren) und Feuer (Herz) ist gestört. Diese Kombination heißt in der TCM *shaoyin* und ist in der Zungendiagnostik an einem Riss in der Längsachse der Zunge zu erkennen.

HERZ

Außerdem tritt im Wechsel häufig eine Leber-Qi-Stagnation auf. Deswegen mischt man Pfefferminze in die Rezeptur, während der Fenchel das Nieren-Yang Ionisiert und das „Leere-Feuer“ wieder in den Nierenbereich zurückholt.

Im allgemeinen ist es sinnvoll, bei Rezepturen, die das Yin nähren sollen, etwas für das Yang hinzuzufügen.

**Herz-Feuer (xinhuo) 2****Inhaltsstoffe:**

*Flos Arnicae* / Arnikablüten 3 g  
*Folium Melissae* / Melissenblätter 5 g  
*Herba Millefolii* / Schafgarbe 5 g  
*Herba Hyperici* / Johanniskraut 6 g  
*Strobulus Lupuli* / Hopfen 6 g

**Wirkung:**

- Kühlt Herz-Feuer
- Wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen
- Beruhigend und entspannend

**Indikationen:**

- Insomnia (Schlaflosigkeit), Ein- und Durchschlafprobleme
- Hypertonie (hoher Blutdruck) während der Wechseljahre oder auf Grund von Nervosität
- Unruhe
- Reizbarkeit
- Aphten (Defekte der Schleimhaut) im Mundbereich
- Parodontose (Zahnfleischschwund)

Zunge: rote Zungenspitze mit geschwollenen Rändern

Puls: schnell (*shuo*), oberflächlich (*fu*) und saitenförmig (*xian*)

### Herz-Feuer (xinhuo) 3

#### Inhaltsstoffe:

*Folium Melissa* / Melisse 5 g  
*Herba Visci* / Mistel 5 g  
*Herba Passiflorae* / Passionsblume 5 g  
*Strobulus Lupuli* / Hopfen 5 g  
*Flos Rosae* / Rose 5 g

#### Wirkung:

- Wirkt Herz-Feuer entgegen
- Ionisiert das Nieren-Yin
- Wirkt beruhigend

#### Indikationen:

- Insomnia (Schlaflosigkeit) mit Einschlafproblemen
- Unruhe
- Schreckhaftigkeit
- Nachtschweiß
- Palpitationen (Herzklopfen)
- Lumboischialgie (Rückenschmerzen)

Zunge: rote Zungenspitze, möglicherweise ein Riss in der Längsachse

Puls: schnell (*shuo*) und oberflächlich (*fu*)

Tipp: Dieser Tee ist für eine Shaoyin-Symptomatik gedacht: das Nieren-Yin ist schwach, Leere-Hitze „lodert“ im Herzbereich. Normalerweise kontrolliert das Yin der Nieren das Feuer des Herzens. Bei einer Yin-Schwäche überwiegt im Verhältnis das Yang. Da das Herz bereits in Normalzustand von seinem Charakter her stark Yang ist, ist es durch den Yin-Mangel besonders betroffen. Wir werden also sowohl die Symptome eines Yin-Mangels der Nieren (Ängstlichkeit, Rückenschmerzen usw.) als auch die Symptome des Herz-Feuers (Unruhe, Schlafstörungen, Neigung zu Blasenentzündungen usw.) finden.



Florian Ploberger

Rezepturen aus westlichen Kräutern für  
Syndrome der Traditionellen  
Chinesischen Medizin

256 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)