

ÖAGTCM



ÖAGTCM

Österreichische Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin Waidern 42, 4521 Schiedlberg/Austria Tel: +43(0)7251-22235-14, Fax: 22235-16, mail: info@oeagtcn.at, www.oeagtcn.at

In den letzten Jahrzehnten hat die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Europa und insbesondere auch in Österreich einen enormen Aufschwung erlebt. Die Nachfrage nach Ärzten, die mit den Methoden der TCM arbeiten, nimmt in der Bevölkerung stetig zu. Die ÖAGTCM wurde im Dezember 2004 von einem Arzt/inn/en-Team gegründet, um Kolleg/inn/en eine optimale TCM-Ausbildung in Oberösterreich anzubieten. War es zu Beginn die Akupunktur, die sich im Westen durchsetzen konnte, so stehen heute vielfach die Phytotherapie mit chinesischen Heilkräutern sowie die chinesische Diätetik im Mittelpunkt des Interesses. U.a. sind folgende Ziele in den Statuten der ÖAGTCM festgelegt:

- Förderung des Wissens und des Verständnisses um die Besonder-

heiten der chinesischen Diagnostik und Arzneimittellehre.

- Fort-, Aus- und Weiterbildung von Arzt/inn/en in TCM durch theoretische und praktische Veranstaltungen auf internationalem Niveau und Einladung von international anerkannten Vortragenden, die über verschiedene Spezialthemen referieren:
 - Westliche Kräuter in der TCM
 - Hämatologie
 - Onkologie
 - Spezielle Zungen- und Pulsdiagnostik
 - Klassische Werke der TCM wie *Shang Han Lun*, *Wen Bing* und viele mehr
- Internationale Kooperationen und Zusammenarbeit
- Vertretung berufspolitischer Interessen
- Öffentlichkeitsarbeit

- Entwicklung von Qualitätssicherungsmaßnahmen und -richtlinien
- Publikationen

Es besteht eine enge Kooperation zwischen ÖAGTCM, der BACOPA-Ärztegesellschaft und dem BACOPA-Bildungszentrum in Oberösterreich.

Wir freuen uns, wenn unser Programm Ihr Interesse findet bzw. wenn Sie bei uns Mitglied werden möchten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der TCM!

Mit vorzüglicher Hochachtung,

Dr. med. univ. Florian Ploberger
B. Ac., MA
Präsident der ÖAGTCM

* * *

Rezepturen für Syndrome der TCM

Dr. Florian Ploberger

Es folgen Ausschnitte aus dem Buch „Das Große Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“, das 2011 im BACOPA-Verlag erschienen ist.

Rezepturen, die das Qi tonisieren

Anlässlich des Themenschwerpunktes „Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ ist der folgende Artikel den Qi-tonisierenden Rezepturen gewidmet.

Diese sind regelmäßig bei chronischen, auszehrenden Erkrankungen indiziert. Bei einem Qi-Mangel spielen vor allem zwei Organe eine Rolle: Milz und Lunge. Diese beiden Organe produzieren das nachgeburtliche

Qi. Dieses wird über die Nahrung (Milz) oder aus der Luft (Lunge) aufgenommen.

Hauptmerkmale eines Qi-Mangels sind: Antriebslosigkeit und Müdigkeit sowie der Umstand, dass Anstrengung zu einer Verschlechterung des Befindens führt. Der Begriff „Anstrengung“ bezieht sich in diesem Zusammenhang sowohl auf körperliche Betätigungen als auch auf psychische Belastungen. Menschen mit einem Qi-Mangel sind ruhebedürftig. Üblicherweise ist ein ausschließlicher Qi-Mangel kein schweres Krankheitsbild, da er relativ leicht zu beheben ist. Die Therapie eines Qi-Mangels dauert ungefähr eine Woche, wohingegen die Therapie eines Blut-Mangels drei bis vier Monate in Anspruch nimmt, die Therapie eines Yang-Mangels drei Jahre benötigt und die Therapie eines Yin-Mangels laut TCM-Literatur bis zu sieben Jahren dauern kann.

Milz und Magen, die im Bereich des Mittleren Erwärmers lokalisiert sind, sind für die Produktion und Transformation von Qi und Blut zuständig. Wenn die Milz geschwächt ist, resultiert daraus ein allgemeiner Qi-Mangel. Aus diesem Grund sollte bei einem Qi-Mangel – egal, welches Organ betroffen ist – die Milz gestärkt werden.

Typische Symptome eines Milz-Qi-Mangels sind: Müdigkeit, leichte Kurzatmigkeit, Appetitlosigkeit, weiche Stühle und ein leerer (xu) Puls.

Ein Lungen-Qi-Mangel äußert sich in chronischem Husten und einem allgemeinen Schwächegefühl, einer leisen Stimme und regelmäßigen Schweißausbrüchen, da die Lunge das Öffnen und Schließen der Poren kontrolliert. Die Lunge ist für die Verteilung des Qi im Körper zuständig; daher fühlen sich Patienten mit einem Lungen-Qi-Mangel schwach.

Einige der klassischen Qi-tonisierenden Kräuter sind nährend. Aus die-

sem Grund sollten den Rezepturen Kräuter hinzugefügt werden, die die Resorption fördern.

Wirkung

- Unterstützt die Mitte des Mittleren Erwärmers
- Stärkt das Qi
- Trägt das Yang empor und hebt das Abgesunkene

Indikation

- Immer wiederkehrendes Fieber, das nach Anstrengungen steigt
- Plötzliche Schweißausbrüche
- Abneigung gegenüber Kälte
- Wärme wird angenehm empfunden
- Kurzatmigkeit
- Das Verlangen, zusammengerollt zu liegen
- Schwäche der Extremitäten
- Blass-fahle Gesichtsfarbe
- Weiche oder wässrige Stühle

Entsprechende westliche Krankheitsbilder

- Allgemeine Schwäche
- Chronische Bronchitis
- Uterusprolaps (Gebärmuttervorfall)
- Rektumprolaps (Enddarmvorfall)
- Leukorrhö (Ausfluss)
- Gastropiose (Magensenkung)
- Post partale (nachgeburtliche) Probleme
- Chronische Hepatitis (Entzündung des Lebergewebes)
- Anämie (Blut-Mangel)
- Leukopenie (zu wenig weiße Blutzellen)

Rezeptur 1

- **Rhizoma Cimicifugae** (Traubensilberkerze) 4 g Kaiser- und Botschaftskraut
- **Radix Ginseng** (Ginseng)..... 3 g Ministerkraut
- **Pericarpium Citri reticulatae** (Mandarinenschalen) 5 g Ministerkraut
- **Herba Absinthii** (Wermut)..... 1 g Ministerkraut
- **Fructus Juniperi** (Wacholderbeeren) 3g Ministerkraut
- **Herba Alchemillae vulgaris** (Frauenmantel) 3 g Ministerkraut
- **Radix Glycyrrhizae** (Süßholz)..... 2 g Ministerkraut
- **Radix Paeoniae alba** (Weiße Pfingstrose)..... 3 g Polizeikraut

■ Chronische Nephritis (Entzündung des Nierengewebes)

Zunge blasser Zungenkörper mit dünnem, weißem Belag.

Puls leer (xu).

Beschreibung der Rezeptur aus westlichen Kräutern

Traubensilberkerze (*Rhz. Cimicifuga*) ist bitter, scharf und thermisch kühl. Dieses Kraut wird als Kaiser- und Botschaftskraut eingesetzt und hilft, abgesunkenes Yang-Qi empor zu heben. Die nächsten drei Kräuter: Ginseng (*Rdx. Ginseng*), Mandarinschalen (*Pericarpium Citri ret.*) und Wermut (*Herba Absinthii*) sind Ministerkräuter. Diese werden eingesetzt, um das Qi (speziell das Milz-Qi) zu tonisieren. Sowohl Mandarinschalen (*Pericarpium Citri ret.*) als auch der Wermut (*Herba Absinthii*) können eingesetzt werden, um einer Qi-Stagnation entgegenzuwirken. Durch diese Qi-Fluss regulierende Wirkung wird die emporhebende Wirkung der Traubensilberkerze (*Rhz. Cimicifuga*) unterstützt. Des Weiteren unterstützen Mandarinschalen (*Pericarpium Citri ret.*) den Verdauungstrakt, der durch die tonisierenden Kräuter, wie beispielsweise Ginseng (*Rdx. Ginseng*), ansonsten möglicherweise überfordert sein würde. Die Kombination der Ministerkräuter Frauenmantel (*Herba Alchemillae vulgaris*) und Süßholz (*Rdx. Glycyrrhizae*) tonisiert das Qi und löst gleichzeitig Leber-Qi-Stagnationen auf.

Süßholz (*Rdx. Glycyrrhizae*) ist ein harmonisierendes Kraut. Durch dieses Kraut wird das *Qi* des Mittleren Erwärmer tonisiert.

Das Polizeikraut, die weiße Pfingstrosenwurzel (*Rdx. Paeoniae alba*), tonisiert und bewegt das Blut. Durch diese Blut bewegende Wirkung wird das *Qi* unterstützt.

Die Kräuter dieser Rezeptur helfen, das *Yang-Qi* zu heben. Die Rezeptur ist sehr ausgeglichen und kann mit gutem Gewissen einen längeren Zeitraum hindurch eingenommen werden.

Wirkung

- Stärkt das *Qi*
- Nährt die Körperflüssigkeiten (*Jinye*)
- Nährt bzw. erhält das *Yin*
- Stoppt massives Schwitzen

Indikation

- Chronischer Husten mit wenig Sputum, das schwer abzuhusten ist
- Kurzatmigkeit
- Plötzliche Schweißausbrüche
- Trockener Mund und Zunge
- Unrhythmische Herzschläge
- Zur Vorbeugung des Auftretens von Höhenkrankheit
- Zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme des Blut (für Ausdauersportler)

Entsprechende westliche Krankheitsbilder

- Allgemeine Schwäche
- Insomnia (Schlaflosigkeit)
- Chronische Bronchitis
- TBC (Tuberkulose)
- Supraventikuläre Arrhythmie (Herzrhythmusstörung)
- Palpitationen (Herzklopfen)
- KHK – Koronare-Herz-Krankheit (Durchblutungsstörungen des Herzens)
- Hämorrhagischer oder kardiogener Schock (blutungs- oder herzbedingter Schock)

Rezeptur 2

- **Radix Ginseng** (*Ginseng*)..... 3 g Kaiserkraut
- **Herba Verbasci** (*Kleine Königskerze*)..... 3 g Ministerkraut
- **Herba Thymi** (*Thymian*)..... 7 g Ministerkraut
- **Flos Malvae** (*Malvenblüten*)..... 5 g Ministerkraut
- **Fructus Rubi idaei immaturus** (*Unreife Himbeeren*) 4 g Polizeikraut
- **Fructus Juniperi** (*Wacholderbeeren*) 3 g Polizeikraut
- **Radix Glycyrrhizae** (*Süßholz*)..... 2 g Polizeikraut

Zunge roter Zungenkörper mit dünnem, trockenem Belag.

Puls leer (*xu*) oder schnell (*shuo*), dünn (*xi*).

Beschreibung der Rezeptur aus westlichen Kräutern

Als Kaiserkraut dieser Rezeptur dient Ginseng (*Rdx. Ginseng*). Da es kein entsprechendes westliches Kraut gibt, das eine ähnliche Wirkung wie Ginseng (*Rdx. Ginseng*) entfalten kann, kommt dieser auch in dieser Rezeptur aus westlichen Kräutern zur Anwendung. Ginseng (*Rdx. Ginseng*) tonisiert effizient das Quellen-*Qi* (*Yuan-Qi*), trägt zur Produktion der Körperflüssigkeiten (*Jinye*) bei und beruhigt den Geist (*Shen*). Immer, wenn das Quellen-*Qi* (*Yuan-Qi*) kräftig ist, ist auch das Lungen-*Qi* kräftig. Somit kann dieses das Öffnen und Schließen der Poren gut regulieren. Als Ministerkraut dient die kleine Königskerze (*Herba Verbasci*). Dabei handelt es sich um ein bitteres, süßes, thermisch kühles Kraut, welches das Lungen-*Yin* nährt und Hitze im Bereich der Lunge klärt. Durch die Kombination der Kräuter Ginseng (*Rdx. Ginseng*) und kleine Königskerze (*Herba Verbasci*) wird eine effiziente Produktion der Körperflüssigkeiten (*Jinye*) erreicht. Der bittere, thermisch warme Thymian (*Herba*

Thymi) tonisiert sowohl das Lungen-*Qi* als auch das Nieren-*Yang*. Des Weiteren tonisiert das Ministerkraut Thymian (*Herba Thymi*) das *Wei-Qi* und kann als Expektoranz eingesetzt werden. Durch die Kombination der beiden Polizeikräuter Malvenblüten (*Flos Malvae*) und unreife Himbeeren (*Fructus Rubi idaei immaturus*) wird ein Flüssigkeitsverlust vermindert. Wenn diese beiden Kräuter in Kombination mit Ginseng (*Rdx. Ginseng*) eingesetzt werden, so regenerieren diese drei Kräuter das verletzte *Qi* und *Yin*. Wacholderbeeren (*Fructus Juniperi*) sind der Rezeptur als Polizeikraut hinzugefügt, um das Nieren- und Milz-*Yang* zu tonisieren und Kälte zu vertreiben. Sie unterstützen die *Qi* tonisierende Wirkung von Ginseng (*Rdx. Ginseng*). Das Polizeikraut Süßholz (*Rdx. Glycyrrhizae*) wirkt, wie immer, harmonisierend auf die Wirkungen der anderen Kräuter der Rezeptur und kann zusätzlich eingesetzt werden, um Körperflüssigkeiten (*Jinye*) und *Yin* zu nähren.

Wirkung

- Tonisiert das *Qi*
- Tonisiert die Milz

Indikation

- Blasse Gesichtsfarbe
- Leise Stimme

Rezeptur 3

- **Radix Ginseng** (*Ginseng*)..... 5 g Kaiserkraut
- **Herba Absinthii** (*Wermut*)..... 1 g Polizeikraut
- **Fructus Juniperi** (*Wacholderfrüchte*) 3 g Ministerkraut
- **Pericarpium Citri reticulatae** (*Mandarinenschalen*) 5 g Ministerkraut
- **Radix Glycyrrhizae** (*Süßholz*)..... 3 g Botschaftskraut

- Appetitlosigkeit
- Allgemeine Müdigkeit und Kraftlosigkeit
- Weicher Stuhl
- Unverträglichkeit von Vollkornprodukten, frischem Brot und rohem Obst

Entsprechende westliche Krankheitsbilder

- Chronische Gastritis (Entzündung der Magenschleimhäute)
- Druckgefühl in der Bauchregion nach dem Essen
- Meteorismus (Blähungen)
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Leicht gelblicher Teint im Bereich des Gesichtes und der Handinnenflächen
- Postoperativ (nach Operationen), um die Erholungszeit zu beschleunigen
- Zellulitis (Bindegewebsschwäche)
- Reizdarm
- Konzentrations- und Lernschwäche

Zunge blasser Zungenkörper

Puls dünn (*xi*)

Beschreibung der Rezeptur aus westlichen Kräutern

Als Kaiserkraut dieser Rezeptur dient Ginseng (*Rdx. Ginseng*). Natürlich ist Ginseng (*Rdx. Ginseng*) kein „westliches“ Kraut, doch ich habe mir erlaubt, ihn dennoch dieser Rezeptur hinzuzufügen. Dies hat zwei Gründe:

Erstens gibt es kein „westliches“ Kraut, das eine ähnliche Wirkung wie Ginseng (*Rdx. Ginseng*) entfalten kann. Die klassischen tonisierenden Kräuter, die in den letzten Jahrhunderten in Europa verwendet wurden, entfalten eine andere Wirkung als der chinesische Ginseng (*Rdx. Ginseng*). Dieser tonisiert das Quellen-Qi (*Yuan-Qi*); wohingegen die „tonisierenden“ Kräuter der westlichen Länder zum großen Teil bitter und thermisch kalt waren. Diese Kräuter sind geeignet, um Feuchte-Hitze auszuleiten. Damit bringen sie Menschen, die unter Feuchte-Hitze leiden und sich aus diesem Grund geschwächt oder müde fühlen, eine Verbesserung. Keineswegs wirken diese Kräuter jedoch in ähnlicher Weise wie der chinesische Ginseng (*Rdx. Ginseng*)! Es ist unmöglich, diesen durch westliche Kräuter zu ersetzen. Der zweite Grund, warum Ginseng (*Rdx. Ginseng*) sich in dieser Rezeptur aus westlichen Kräutern befindet, ist: Er ist relativ leicht in Apotheken, Reformhäusern, etc. zu beziehen.

Zurück zur Beschreibung dieser Rezeptur. Ginseng (*Rdx. Ginseng*) besitzt einen süßen, leicht bitteren Geschmack und ist thermisch warm. Er wird eingesetzt, um das Milz-Qi zu tonisieren. Die Qi-tonisierende Wirkung des Ginseng (*Rdx. Ginseng*) wird durch die beiden Kräuter Wermut (*Herba Absinthii*) und Wacholderfrüchte (*Fructus Juniperi*) unter-

stützt. Bei Wermut (*Herba Absinthii*) handelt es sich um ein bitteres, leicht scharfes, thermisch warmes Kraut, das effektiv das Qi tonisieren kann. Zusätzlich besitzt Wermut (*Herba Absinthii*) eine Leber-Qi-Stagnation auflösende Wirkung. Aufgrund der Feuchtigkeits-ausleitenden Wirkung ist Wermut (*Herba Absinthii*) das Polizeikraut dieser Rezeptur.

Die als Ministerkraut eingesetzten Wacholderbeeren (*Fructus Juniperi*) wurden in zahlreichen europäischen Ländern während der letzten Jahrhunderte als Tonikum eingenommen. Sie tonisieren das Nieren- und Milz-Yang und können verwendet werden, um Feuchtigkeit über die Diurese auszuleiten. Durch die Feuchtigkeits-ausleitende Wirkung schützt Wermut (*Herba Absinthii*) vor einer zu stark befeuchtenden (Neben-) Wirkung des Ginseng (*Rdx. Ginseng*). Mandarinenschalen (*Pericarpium Citri ret.*) sind der Rezeptur als weiteres Ministerkraut hinzugefügt, um das Milz-Qi zu tonisieren, ohne jedoch zu einer Stagnation zu führen. Sie dienen als Schutz vor einer Stagnation und Feuchtigkeit durch die nährenden Kräuter. Als Botschaftskraut dieser Rezeptur dient Süßholz (*Rdx. Glycyrrhizae*). Dieses wirkt tonisierend im Bereich des Mittleren Erwärmers. Des Weiteren harmonisiert es die Wirkungen der anderen Kräuter dieser Rezeptur.

Literatur

Florian Ploberger: Das Große Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin
580 Seiten, 208 vierfarbige Abb., Tabellen, Lesebändchen, geb., ISBN 978-3-901618-63-5
€ 69,00

Florian Ploberger

Dr. med. univ. Florian Ploberger B. Ac., MA, Wien. Medizinstudium und



Turnus in Wien. Bachelor in Akupunktur der K.S. Universität (USA); 4 Semester Sinologie-Studium; Studium der Tibetologie an der Universität Wien (Master 2012). Zahlreiche lange Studienaufenthalte in China und Indien.

Präsident der Österreichischen Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM) und Leiter des BACOPA-Bildungszentrums.

2007 Vortragstätigkeit am Men-Tsee-Khang (Institut für Tibetische Medizin und Astrologie in Dharamsala, Nordindien).

Seit 2007 Lehrtätigkeit an diversen Universitäten (Wien, Prag).

2009-2012 Übersetzung der ersten beiden Teile des bedeutendsten Werkes der Tibetischen Medizin (rGyud-bZhi, deutscher Titel „Wurzeltantra und Tantra der Erklärungen“).