

Die Behandlung klimakterischer Beschwerden mit Zhang Zhong Jings blutbewegenden Rezepturen

Natascha Lobisch

Mit einem Ausflug in die Klassische Chinesische Medizin wird dargelegt, wie Symptome und Beschwerden in der Menopause mit klassischen Rezepturen von Zhang Zhong Jing behandelt werden können.

Einführung

Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind die am häufigsten vorkommenden klimakterischen Symptome. Der Therapeut könnte schnell dazu geneigt sein, diese Symptome - insbesondere Nachtschweiß - vorzugsweise einem Nieren-Yin-Mangel und/oder Nieren-Yang-Mangel zuzuordnen, da diese Muster im Zusammenhang mit dem klimakterischen Syndrom in der TCM-Literatur am häufigsten genannt werden. Diese Sichtweise berücksichtigt jedoch nicht das individuelle Muster der Patientin, dessen Bestimmung zunächst eine Syndromdifferenzierung (*Bian Zheng* 辨证) vorausgeht. Die Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass eine ganze Reihe unterschiedlicher Pathomechanismen und Muster für klimakterische Beschwerden verantwortlich sein können. Hierzu zählt z.B. eine Blut-Stagnation. Schon der Arzt Wang Qing Ren 王清任 machte darauf aufmerksam, dass Spontan- und Nachtschweiß nicht nur auf einen Nieren-Yin-Mangel zurückzuführen sind, sondern dass auch eine Blut-Stagnation hierfür verantwortlich sein kann. Wörtlich schreibt er:

„Schwitzen nach dem Erwachen nennt man spontanes Schwitzen, Schwitzen vor dem Erwachen nennt man diebisches Schwitzen (Nachtschweiß), da es auf Dauer Qi und Blut des Körpers reduziert. Dies ist eine althergebrachte Theorie. Haben nun aber die angewendeten Qi suppletiven, Oberfläche abdichtenden, Yin nährenden und Feuer reduzierenden Rezepturen keine Wirkung oder wirken gar verschlimmernd, dann ist das Unwissen, dass auch Blut-Stase zu spontanen und diebischen Schweiß führen kann, schuld daran.“⁴¹

Ursachen und Symptome von Blut-Stagnation in den Wechseljahren

In der Chinesischen Medizin heißt es: „Qi ist der Heerführer des Bluts und Blut ist die Mutter des Qi.“ Demnach können sowohl Qi-Stagnation, Qi-Mangel als auch Blut-Mangel eine Blut-Stagnation hervorrufen. Außerdem sind pathogene Faktoren wie Kälte, Hitze und Schleim mögliche Ursachen für eine Blut-Stagnation. Mit dem Eintreten der Menopause sind *Tian Gui* (Menstruationsblut) und Blut soweit vermindert, dass die Menstruation ausbleibt. Die bisherige Fließrichtung von Qi und Blut im *Bao Mai* (Uterusgefäß) beziehungsweise *Chong Mai* (Durchdringungsgefäß) zur Gebärmutter verändert sich mit der Menopause in die entgegengesetzte Richtung nach oben hin, zum Herzen. Durch diese Veränderungen können pathogene Faktoren leichter in den Uterus und den *Chong Mai* eintreten und zur irregulären Bewegung des Qi und Bluts führen. Hinzu kommt, dass bereits bestehende Hitze oder Feuchtigkeit mit dem Ausbleiben der Menstruation nicht mehr über die Regelblutung ausgeschieden werden kann. Mögliche Wechseljahresbeschwerden, die im Zusammenhang mit einer Blut-Stagnation stehen, sind: Hitzewallungen, Schwitzen am Tag und/oder in der Nacht, Kopfschmerzen, Druck- und Spannungsgefühl im Brustkorb, steife Gelenke, übermäßig starke Menstruationsblutungen, Palpitationen, Reizbarkeit, Depression und Schlafstörungen. Die Krankheitsvorgeschichte der Frauen mit Blut-Stagnation weist häufig Menstruationsstörungen wie Dysmenorrhö, übermäßige oder verlängerte Menstruation und klumpige Blutungen auf. Ferner finden sich in der Anamnese Erkrankungen wie Myome, Zysten und Endometriose sowie gynäkologische Eingriffe.

Zhang Zhong Jings blutbelebende Rezepturen zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden

Zhang Zhong Jing 张仲景, ein Arzt der östlichen Han-Dynastie, lebte ungefähr zwischen 150–219 n. Chr. Zu jener Zeit waren die Menschen aufgrund vieler Kriege, Naturka-

tastrophen und Epidemien mit ganz anderen Krankheiten konfrontiert als zur heutigen Zeit. Davon abgesehen war man vor fast 2000 Jahren weit davon entfernt, Begriffe wie „klimakterisches Syndrom“ oder „Wechseljahresbeschwerden“ zu benutzen. Demnach ist es durchaus berechtigt, wenn Fei Bo Xiong 费伯雄 (1799–1866), ein Arzt der Qing-Dynastie, kritisch anmerkt:

„Das Festhalten an alten Rezepturen, um die heutigen Erkrankungen zu behandeln, ist so widersprüchlich wie Eis und glühende Kohle.“²

Ärzte, die hingegen Zhang Zhong Jings Rezepturen häufig verschreiben, stimmen zwar der Auffassung zu, dass sich heutige Krankheiten von denen der damaligen Zeit unterscheiden, verweisen aber darauf, dass auf der anderen Seite die körperlichen Reaktionen die gleichen geblieben sind.

Im 22. Kapitel des *Jin Gui Yao Lue* (Wichtige Verordnungen aus dem Goldenen Schrein, 金匱要略) beschreibt Zhang Zhong Jing ein Krankheitsbild, welches er mit der Rezeptur *Wen Jing Tang* (Wärme die Menses Dekokt, 温经汤) behandelt. Diese Beschreibung zeigt deutliche Übereinstimmungen mit einer klimakterischen Symptomatik:

„Eine Frau in den Fünfzigern leidet seit mehr als 10 Tagen unter ständigen Blutungen³. Am Abend hat sie Hitzewallungen, Drang im unteren Abdomen, abdominale Völle, störende Hitze in den Händen, trockene Lippen und einen trockenen Mund. Dies wird einer gynäkologischen Erkrankung zugeordnet. In der Vergangenheit gab es eine Fehlgeburt und stagniertes Blut verblieb im unteren Abdomen. ... *Wen Jing Tang* ist indiziert“⁴

Eine Leere und Kälte des *Chong Mai* und *Ren Mai* (Konzeptionsgefäß) haben zur Qi- und Blut-Stagnation in diesen Gefäßen geführt, wodurch es zu einer verstärkten und verlängerten Menstruation kommt. Die im Originaltext erwähnte Fehlgeburt und das Eindringen von Kälte rufen eine Blut-Stase hervor, außerdem hat die Frau viel Blut verloren. Der daraus resultierende Yin- und Blut-Mangel verursacht Leere-Hitze-Symptome.

Diejenigen Frauen, bei denen in den Wechseljahren der Pathomechanismus von *Wen Jing Tang* zu Grunde liegt, zeigen Symptome wie uterine Blutungsanomalien, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Ängstlichkeit, Unruhe, Kopfschmerzen und Schwindel. Die Krankenvorgeschichte weist eventuell gynäkologische Eingriffe auf.

Huang Huang erklärt, dass der Schlüssel der Differentialdiagnose - zur Anwendung der Rezeptur - darin liegt, nach der Farbe und Qualität des Menstruationsblutes zu

fragen. Generell zeigt das Muster von *Wen Jing Tang* dunkelblasses Blut, das Klumpen enthält. Ist das Blut frisch rot oder purpurrot, viskös und klebrig, dann deutet dies auf innere Hitze hin, bei der die Anwendung von *Wen Jing Tang* nicht indiziert ist. Stattdessen ist hier *Jia Wei Xiao Yao San* (Erweitertes Umherstreifen Pulver) die probatere Wahl. Eine weitere Abgrenzung zu einer inneren Hitze besteht darin, dass die Frau bei der *Wen Jing Tang*-Pathologie neben den Hitze-Symptomen auch Symptome von Kälte wie z.B. eine blasse, dunkle Zunge und Aversion gegen Kälte zeigt.⁵

Blut regulieren und Kälte vertreiben mit Wen Jing Tang

Wen Jing Tang (Wärme die Menses Dekokt)⁶

<i>Wu Zhu Yu</i> (Evodiae Fructus)	9 g
<i>Gui Zhi</i> (Cinnamomi Ramulus)	6 g
<i>Chuan Xiong</i> (Chuanxiong Rhizoma)	6 g
<i>Dang Gui</i> (Radix Angelicae sinensis)	6 g
<i>Shao Yao</i> (Paeoniae Radix)	6 g
<i>E Jiao</i> (Asini Colla Cori) (zum Schluss im Dekokt auflösen)	6 g
<i>Mai Men Dong</i> (Ophiopogonis Radix)	9 g
<i>Mu Dan Pi</i> (Moutan Cortex)	6 g
<i>Ren Shen</i> (Ginseng Radix et Rhizoma)	6 g
<i>Gan Cao</i> (Glycyrrhizae Radix et Rhizoma)	6 g
<i>Sheng Jiang</i> (Zingiberis Rhizoma Recens)	6 g
<i>Ban Xia</i> (Pinelliae Rhizoma)	6 g

Wirkung der Arzneien

Wen Jing Tang kann in vier Arzneigruppen unterteilt werden: Die erste Gruppe mit *Dang Gui*, *Bai Shao* und *Chuan Xiong* enthält Arzneien, die Blut nähren und regulieren. Die zweite Gruppe besteht aus den wärmenden Arzneien *Gui Zhi* und *Wu Zhu Yu*. Sie treten in den *Chong Mai* ein, wärmen das Blut, beseitigen Kälte und bewegen dadurch indirekt das Blut. Die dritte Gruppe enthält die Arzneien *Ren Shen*, *Gan Cao*, *Ban Xia* und *Sheng Jiang*. Sie stärken und harmonisieren die Mitte. Die vierte Gruppe tonisiert Yin und behandelt Leere Hitze: *Mai Men Dong* tonisiert Yin, erzeugt Flüssigkeiten, klärt Hitze und beseitigt Unruhe. *Mu Dan Pi* beseitigt Mangel-Hitze aus der Blut-Ebene und beseitigt Blut-Stase. *E Jiao* nährt Yin und Blut und stoppt Blutungen.⁷

Die Funktion des Magens

Dadurch, dass der *Chong Mai* über den Punkt Ma 30 (*Qichong*) mit der Magen-Leitbahn (*Yang Ming*) und dem Magen eng verbunden ist, können sich *Chong Mai* und Magen gegenseitig beeinflussen. Ist der Magen hinsicht-

lich seiner absteigenden Funktion des Qi gestört, dann begünstigt dies das sogenannte rebellierende Qi im *Chong Mai*, welches z.B. Hitzewallungen, Unruhe und Palpitationen hervorruft. Besteht umgekehrt eine Stagnation und Leere im *Chong Mai*, so wird der Magen nicht ausreichend mit Yin-Substanzen genährt. Eine Schwäche des Magens wiederum führt zur Schwäche des *Chong Mai* an Blut und Yin, wodurch der *Chong Mai* instabiler wird und es zu uterinen Blutungsstörungen oder dem oben beschriebenen rebellierenden Qi im *Chong Mai* kommen kann. Über die Kombination der Arzneien *Ren Shen*, *Mai Men Dong*, *Ban Xia*, *Gan Cao* und *Sheng Jiang* – die ebenfalls in der Rezeptur *Mai Men Dong Tang* (*Ophiopogonis Radix* Dekokt) enthalten sind – wird der Magen und somit indirekt auch der *Chong Mai* tonisiert und reguliert.

Depressive Symptome und Schlafstörungen werden mit *Wen Jing Tang* nicht nur über die Beseitigung der Blut-Stagnation behandelt, sondern auch über die Tonisierung und Regulierung der Mitte. Denn einige Gelehrte sind der Ansicht, dass eine Dysfunktion der Mitte hinsichtlich ihrer Funktion des Auf- und Absteigens von Qi eine wichtige Rolle beim Ausbruch von Depressionen spielt.⁸ Bezüglich der Schlafstörungen heißt es im 34. Kapitel des *Neijing Su Wen*:

„Wenn der Magen in Disharmonie ist, dann fällt es schwer, ruhig zu liegen.“⁹



Abb. 1 *Mu Dan Pi* (Cortex Moutan)

Gui Zhi Fu Ling Wan (Cinnamomi Ramulus und Poria Pille)

<i>Gui Zhi</i> (Cinnamomi Ramulus)	9–12 g
<i>Mu Dan Pi</i> (Moutan Cortex)	9–12 g
<i>Fu Ling</i> (Poria)	9–12 g

<i>Tao Ren</i> (Persicae Semen)	9–12 g
<i>Shao Yao</i> (Paeoniae Radix)	9–12 g

Die ursprüngliche Indikation für diese Rezeptur ist die Behandlung abdominalen Massen wie Zysten und Myome. *Gui Zhi Fu Ling Wan* reguliert die Zirkulation von Qi, Blut und Körperflüssigkeiten und behandelt Symptome, die durch eine Kombination von Qi-Stagnation, Blut-Stase und Feuchtigkeit-/Schleimobstruktion entstanden ist.

Wirkung der Arzneien

Gui Zhi und *Shao Yao* regen die Zirkulation an und befreien die Blutgefäße. *Tao Ren* und *Mu Dan Pi* beleben Blut und transformieren Blut-Stase. *Fu Ling* regt die Diurese an und transformiert Schleim und Feuchtigkeit. Zusammen mit *Gui Zhi* vertreibt es außerdem Feuchte-Kälte.

Gui Zhi Fu Ling Wan kann bei entsprechendem Muster Wechseljahrsymptome wie uterine Blutungsanomalien, Hitzewallungen und Schwitzen sowie psycho-emotionale Symptome in Form von Reizbarkeit, Unruhe und Schlafstörungen behandeln. Die Stärke dieser Rezeptur besteht darin, dass sie klimakterische Hitzewallungen und Schweißausbrüche über drei Mechanismen behandeln kann: erstens durch das Auflösen von Blut-Stagnation; zweitens durch die Beseitigung von Feuchte-Kälte, die die Verteilung von Yang des Minister-Feuers hemmt und dadurch zu Symptomen von Hitzeeinschnürung und hochsteigendem Yang führt; und drittens über die Regulation von Ying und Wei mit der Kombination von *Gui Zhi* und *Shao Yao*.¹⁰

Blut beleben und Feuchtigkeit beseitigen mit Dang Gui Shao Yao Tang

Dang Gui Shao Yao Tang (Angelicae Sinensis Radix und Paeonia Radix Dekokt)

<i>Dang Gui</i> (Angelicae sinensis Radix)	9 g
<i>Shao Yao</i> (Paeoniae Radix)	48 g
<i>Fu Ling</i> (Poria)	12 g
<i>Bai Zhu</i> (Atractylodes macrocephalae Rhizoma)	12 g
<i>Ze Xie</i> (Alismatis Rhizoma)	24 g
<i>Chuanxiong</i> (Chuanxiong Rhizoma)	24 g

Die Rezeptur nährt das Leber-Blut, verteilt Leber-Qi, bewegt das Blut, harmonisiert Leber und Milz, stärkt die Milz und beseitigt Feuchtigkeit.

Leber-Blut-Mangel und Feuchtigkeit führen zu Leber-Blut- und Qi-Stagnation. Die Dysfunktion der Leber überwältigt die Mitte, so dass diese ihre Transformations- und Transportfunktion der Flüssigkeiten nicht mehr erfüllen kann und es zur Ansammlung von Feuchtigkeit wie z.B. Ödemen kommt. Schon Zhang Zhong Jing erkannte,

dass eine andauernde Leberdysfunktion zur Störung der Milz führt:

„... Wenn man eine Lebererkrankung sieht, wird man wissen, dass die Leber-Disharmonie an die Milz übergeben wird und dass auch die Milz gestärkt werden muss.“¹¹

Wirkungen der Arzneien

Mit *Bai Zhu* und *Fu Ling* wird Feuchtigkeit beseitigt und die geschädigte Milz gestärkt. Dies wiederum unterstützt auch die Produktion des Bluts, an der die Milz mitbeteiligt ist. Auffällig an dieser Rezeptur ist die hohe Dosierung von *Bai Shao* mit 48 g. Sie beseitigt Bauchschmerzen und unterstützt die Milz, wenn diese von der Leber bedrängt wird. Nach dem *Shen Nong Ben Cao Jing* (Die Materia Medica des göttlichen Landmannes) regt *Bai Shao* überdies die Diurese an. Außerdem beeinflusst es den Wassermetabolismus über die Harmonisierung des Bluts.¹² *Dang Gui* bewegt und nährt das Blut. *Chuan Xiong* belebt das Blut, beseitigt Blut-Stase und bewegt das Leber-Qi. *Ze Xie* tritt in Blase und Niere ein um den Wassermetabolismus zu unterstützen und über die Diurese Feuchtigkeit auszuleiten.

Die Arzneikombination von *Bai Zhu*, *Fu Ling*, *Bai Shao* und *Dang Gui* findet sich wieder in der Rezeptur *Xiao Yao San* (Umherstreifen Pulver), die eine Leber-Qi-Stagnation mit Blut-Mangel und einer Milz-Qi-Schwäche behandelt. Im Vergleich zu *Xiao Yao San* ist hier die blutbewegende und blutnährende sowie die feuchtigkeitsausleitende Funktion stärker und kann demnach angewendet werden, wenn die Frauen neben den Symptomen einer Leber-Disharmonie unter stärkeren Feuchtigkeitsansammlungen wie z.B. Ödemen leiden.

Sowohl die Feuchtigkeit als auch der Blut-Mangel führen zur Einschränkung des Qi-Mechanismus, welcher wiederum die Flüssigkeitstransformation stört. Der Qi-Mechanismus spielt in den Wechseljahren eine wichtige Rolle, denn alle Veränderungen und Transformationen im Körper – wie im Falle des Klimakteriums – werden vom Qi-Mechanismus vermittelt. Ist dieser jedoch durch Leber-Qi-Stagnation, Blut-Mangel und Feuchtigkeit gestört, werden auch die Veränderungen in der Menopause zu Problemen führen.¹³ Zudem sorgt ein intakter Qi-Mechanismus für die harmonische auf- und absteigende sowie ein- und austretende Bewegung des Qi. Ist diese in den Wechseljahren nicht gegeben, dann führt dies zu den typischen klimakterischen Symptomen wie z.B. aufsteigende Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Depression und Schlafstörungen.



Abb. 2 *Tao Ren* (Semen Persicae)

Tao He Cheng Qi Tang (Persicae Semen Dekokt, das Qi ordnet)

<i>Tao Ren</i> (Persicae Semen)	12–15 g
<i>Da Huang</i> (Rhei Rhizoma et Rhizoma)	12 g
<i>Gui Zhi</i> (Cinnamomi Ramulus)	6 g
<i>Gan Cao</i> (Glycyrrhizae Radix et Rhizoma)	6 g
<i>Mang Xiao</i> (Natrii Sulfas) (zum Schluss in die Abkochung einrühren)	6 g

Die Indikation dieser Rezeptur im Originaltext des *Shang Han Lun* (Abhandlung über Kälte-induzierte Erkrankungen) ist: Gebundene Hitze in der Blase (*Re Jie Pang Guang*, 热结膀胱). Den Begriff „Blase“ interpretieren einige Gelehrte als unteren *Jiao* bzw. Becken.

Fülle-Hitze wird bei der Diagnose von menopausalen Beschwerden häufig übersehen, weil sich viele Therapeuten auf eine energetische Schwäche konzentrieren.¹⁴ Doch die Entstehung des obigen Musters kann dadurch begünstigt werden, dass mit dem Ausbleiben der Menstruation bereits bestehende Hitze nicht mehr mit der Regelblutung ausgeschieden wird und die *Yin*-Substanzen im *Chong Mai* vermindert sind. Bezüglich klimakterischer Beschwerden verursacht die akkumulierte Hitze und Blut-Stase Symptome wie uterine Blutungen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Schwindel, Hitzewallungen sowie Hitzegefühle in der Nacht mit Nachtschweiß. Wird der *Shen* (Geist, 神) durch die Hitze im Blut gestört, dann leidet die Patientin unter mentalen Symptomen wie Reizbarkeit, Unruhe, Ängstlichkeit und Schlafstörungen.

Wirkungen der Arzneien

Tao Ren belebt das Blut, bricht Blut-Stase auf und beseitigt die Blut-Stagnation. *Da Huang* ist bitter und kalt, purgiert Ansammlungen und beseitigt Hitze. *Da Huang* belebt das Blut und hat aufgrund seiner Hitze klärenden und purgativen Funktion die Fähigkeit, Blut-Stase zu beseitigen. *Gui Zhi* macht die Leitbahnen und Netzgefäße durchgängig und beseitigt Blockaden. *Mang Xiao* ist bitter, salzig und

kalt. Es erweicht Verhärtungen, purgiert und klärt Hitze. *Gan Cao* harmonisiert und moderiert die harschen Arzneien.

Schlussbemerkung

Auch wenn Zhang Zhong Jings Rezepturen fast 2000 Jahre alt sind, so zeigen diese doch bezüglich der beschriebenen Schlüsselsymptome (siehe *Wen Jing Tang*), der Pathomechanismen und des Syndroms deutliche Übereinstimmungen mit klimakterischen Beschwerden. Dies gilt nicht nur für die blutbewegenden Rezepturen Zhang Zhong Jings. Denn das *Shang Han Lun* 伤寒论 und *Jin Gui Yao Lue* bieten eine Vielfalt an Rezepturen, die sich für die Behandlung des klimakterischen Syndroms eignen. Man denke da z.B. an Rezepturen wie *Gan Mai Da Zao Tang* (Glycyrrhizae Radix, Tritici Fructus Levis und Jujubae Fructus Dekokt), *Ben Tun Tang* (Rennendes Ferkel Dekokt) oder *Suan Zao Ren Tang* (Ziziphi Spinosae Semen Dekokt) – um nur einige zu nennen. Diese Vielfalt setzt natürlich eine sorgfältige Diagnose voraus, bei der der Therapeut nicht gleich auf ein bestimmtes Syndrom fokussiert ist.

Natascha Lobisch,

Heilpraktikerin und praktiziert in Köln. Zurzeit macht sie ihren Master-Abschluss an der Zhejiang Chinese Medical University in Hangzhou. Thema ihrer Master-Arbeit: Die Behandlung des klimakterischen Syndroms mit den Rezepturen aus dem *Shang Han Lun* und dem *Jin Gui Yao Lue*.

E-Mail: willkommen@praxislobisch.de



Anmerkungen

- 1 Wang Qing-Ren (1830). *Yi Lin Gai Cuo*. Übersetzt in: Neeb, Gunter R. *Das Blutstasesyndrom. Chinas klassisches Konzept in der modernen Medizin*. Kötzing: Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr, 2001: S. 256
- 2 Fei Boxiong. *The Refined in Medicine Remembered (Yi Chun Sheng Yi)*, kommentiert von Wang Xinhua, Jiangsu Science and Technology Publishing House, Jiangsu, 1982: S. 13 (unveröffentlichte englische Übersetzung von Andreas Kalg)
- 3 Im Originaltext wird der Ausdruck *Xia Li* (Diarrhö) benutzt. Die meisten Kommentatoren sind jedoch der Auffassung, dass *Xia Xue* der richtige Terminus ist (nach unten Bluten). Vgl. auch Scheid, Volker, Dan Bensky, Ellis Andrew, and Randall Barolet. *Chinese Herbal Medicine. Formulas and Strategies*. Seattle: Eastland Press, 2009: S. 579
- 4 Yuk-ming, Sung. *Understanding the Jin Gui Yao Lue*. Beijing: People's Medical Publishing House, 2009: S. 60
- 5 Huang, Huang. *Ten Key Formula Families in Chinese Medicine*. Seattle: Eastland Press, 2009: S. 31–32
- 6 Dosierungen aller Rezepturen nach Volker Scheid, Dan Bensky, Ellis Andrew, and Randall Barolet. *Chinese Herbal Medicine. Formulas and Strategies*. Seattle: Eastland Press, 2009
- 7 Kafka, Andrea. *The Significance of Zhang Zhong Jing's Formulas and Strategies in Female Infertility. Dissertation for Doctoral Degree of Zhejiang Chinese Medical University*. 2009: S. 22–23
- 8 Huai-luang, Zhang. „Treatment of Depression Based on Differentiation of the Shaoyang Channels. „ *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 2010, Vol. 30, No. 2: 83–92. S. 89
- 9 Bing Wang. Übersetzung ins Englische von Liansheng Wu, N. und A. Qi Wu. *Yellow Emperor's Canon Internal Medicine*. Ort nicht angegeben 1997: S. 724 (eigene Übersetzung)
- 10 Vgl. auch Volker Scheid, Dan Bensky, Ellis Andrew, and Randall Barolet. *Chinese Herbal Medicine. Formulas and Strategies*. Seattle: Eastland Press, 2009: S. 584–585
- 11 Yuk-ming, Sung (2009): S. 12 (eigene Übersetzung)
- 12 Aufzeichnungen der Autorin: *Vorlesung von Prof. Cao Ling Yong über Rezepturen des Shang Han Lun und Jin Gui Yao Lue*. Zhejiang University, Hangzhou Oct. 2012.
- 13 Flaws, Bob. *Menopause and Chinese Medicine*. Boulder: Blue Poppy Press, 2011: S. 39
- 14 Kirschbaum, Barbara, Stefan Englert, und Christine Gabriel. *Behandlung von Menopause und klimakterischen Beschwerden. Praxisreihe Traditionelle Chinesische Medizin*. Herausgeber: Stefan Englert und Josef Hummelsberger. Bd. 2. München: Müller & Steinicke, 2013: S. 49

Stefan Kirchhoff, Thomas Kempfle

Wandtafel Chinesische Diätetik

Nahrungsmitteltabelle

Alle Lebensmittel mit ihrer Zuordnung gemäß der Chinesischen Medizin

Heilung geht durch den Magen.

3. Auflage, 2011 | DIN A1
€ 24,80 | ISBN 978-3-86401-011-8

medizin weiter denken.

Weitere Informationen unter: www.verlag-systemische-medin.de