Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu
Apotheker Jürgen Klitzner

HEILTEES

168 bewährte Teerezepturen
für Körper, Geist und Seele

... LESEPROBE ...

mankau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu
Apotheker Jürgen Klitzner
Heiltees – 168 bewährte Teerezepturen für Körper, Geist und Seele
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-184-6
1. Auflage Oktober 2014

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Abbildungen/Fotos: viperagp – Fotolia.com (4, 8/9); joanna wnuk – Fotolia.com (4, 5, 46/47); teressa – Fotolia.com (5, 88/89); chamillew – Fotolia.com (5, 106/107); carterphoto – Fotolia.com (7); furtseff – Fotolia.com (13); rupbilder – Fotolia.com (14); njr_2011 – Fotolia.com (19); Olga Galushko – Fotolia.com (22); pure.passion.photo – Fotolia.com (26); Heike Rau – Fotolia.com (31); Oleg Zhukov – Fotolia.com (38); chamillew – Fotolia.com (41); chihana – Fotolia.com (44); unpict – Fotolia.com (49); sugar0607 – Fotolia.com (52); Africa Studio – Fotolia.com (59); LianeM – Fotolia.com (64); Doris Heinrichs – Fotolia.com (71); Artur Golbert – Fotolia.com (72); Oscar Pinto Sánchez – Fotolia.com (77); Alexander Raths – Fotolia.com (81); ratmaner – Fotolia.com (82); unpict – Fotolia.com (87); Marianne Mayer – Fotolia.com (90); photocrew – Fotolia.com (95); SergiyN – Fotolia.com (99); Andrea Wilhelm – Fotolia.com (101); Malyshchyts Viktar – Fotolia.com (103); Fabryka-DizajNu – Fotolia.com (105); leungchopan – Fotolia.com (115); LiliGraphie – Fotolia.com (123); ARochau – Fotolia.com (124); LiliGraphie – Fotolia.com (125)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«
Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO_2-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:
Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Eine Tasse dampfender Tee vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, Ruhe und Lebenslust. Tee kann allerdings noch viel mehr, als einen Lebensstil zu verkörpern und Momente des Friedens zu schenken.

Die in diesem Buch vorgestellten Heiltees verfügen über pflanzliche Wirkstoffe, die verschiedenste körperliche und seelische Beschwerden zu lindern vermögen. Die Traditionen der europäischen und chinesischen Heilkunst vereinen sich zu wirkkräftigen Rezepturen, die unseren Organismus stärken.

Vertrauen Sie auf jahrtausendealtes Wissen und nützen Sie die Kraft der Natur, um Ihre Gesundheit und Lebenskraft zu erhalten!

Inhalt

Einleitung 6

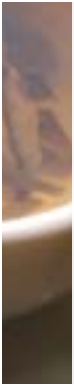
Einführung in die Kräuterheilkunde 9

Die Kräuterheilkunde in der TCM 10
Der Mensch im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos 11
Krankheitsauslösende Faktoren 14
Die Diagnose in der TCM 16
Die fünf Behandlungssäulen 17
Die chinesische Kräuterheilkunde in der Praxis 18

Die europäische Kräuterheilkunde 24
Von der Antike bis zur Epoche der Klostermedizin 25
Die moderne Entwicklung 29
Phytotherapie und Schulmedizin 30
Synergien zwischen Ost und West 30

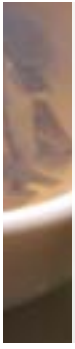
Die wichtigsten pflanzlichen Wirkstoffe 33
Wirkstoffgruppen und Wirkstoffe 34

Rezepturen 41
Zubereitung und Dosierung 41



Teerezepturen für Erwachsene 47

Akne 48
Arthritis 49
Arthrose 50
Augenentzündung 51
Blähungen 52
Blasenentzündung 53
Blutdruck, hoch 54
Blutdruck, niedrig/ Durchblutungsstörungen . . 55
Bronchitis 56
Depressive Verstimmungen 57
Durchfall 58
Ekzem (Dermatitis) 59
Erschöpfung 60
Furunkel 61
Gicht 62
Grippaler Infekt 63
Haarausfall 64
Hämorrhoiden 65
Heuschnupfen 66
Husten 67
Krampfadern 68



Magenschmerzen 69
Menstruation, schmerzhaft (Dysmenorrhö) 70
Muskelkater 71
Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 72
Nervosität 73
Neurodermitis 74
Ödeme (Wasseransammlungen) ... 75
Osteoporose 76
Potenzstörungen 77
Prämenstruelles Syndrom (PMS) 78
Reizblase 79
Rheumatische Beschwerden 80
Schlafstörungen 81
Schnupfen 82
Schwindel 83
Übergewicht 84
Venenentzündung 85
Verstopfung 86
Wechseljahresbeschwerden 87

Teerezepturen für Kinder 89

Albträume 90
Angstzustände 91
Appetitlosigkeit 92
Bauchschmerzen 93
Bettnässen (Enuresis) 94
Blasenentzündung..... 95
Grippaler Infekt 96
Hals- und Mandelentzündung 97
Heuschnupfen 98
Konzentrationsschwäche... 99
Kopfdruck/Kopfschmerz .. 100
Kreislaufschwäche..... 101
Prüfungsangst 102
Stottern..... 103
Übelkeit und Brechreiz 104
Wachstumsbeschwerden 105

Anhang 107

Kräutertabelle: chinesische Pflanzen..... 108
Kräutertabelle: europäische Pflanzen 116
Bezugsquellen..... 122
Kräuterschulen 123
Volksheilkundliches Kräuterwissen..... 124

Register 126

Einleitung

Vor Tausenden von Jahren verfügte ein damals in China herrschender Kaiser, dass alles Wasser aus hygienischen Erwägungen abzukochen sei. Da begab es sich, dass Blätter eines Gewächses vom Wind erfasst wurden und in einem jener Töpfe mit kochendem Wasser landeten. Neugierig, wie er war, konnte der Kaiser nicht umhin, von dieser dunklen Brühe zu kosten – und fühlte sich sogleich erfrischt.
Bei dem Gewächs handelte es sich um die Pflanze Camellia sinensis, den Teestrauch – und dies, so die Legende, war die Geburtsstunde des Tees.
Zunächst nutzten ihn die Menschen vor allem als Heilmittel, später auch mehr und mehr als Genussmittel. Und schon bald breitete sich der Anbau der Pflanze in den umliegenden Klöstern aus, bis der Tee schließlich auch ins Ausland exportiert wurde – zunächst nach Korea und Japan und erst Anfang des 17. Jahrhunderts nach Europa.
Im Gegensatz zu einem Tee, der täglich getrunken werden kann, sind Heiltees jedoch keine Genussgetränke. Ihre zahlreichen Zutaten aus Pflanzen und auch tierischen Bestandteilen und Mineralien haben medizinische Wirkung und sollten immer nur über einen klar begrenzten Zeitraum eingenommen werden.
Auch auf der westlichen Weltkugel haben sich unsere Vorfahren schon immer der Natur bedient, um ihre

Kranken zu heilen oder ihr Wohlbefinden zu verbessern – und das vor allem durch pflanzliche Heilmittel. Durch das einfache Ausprobieren entdeckten die Menschen, welche Bestandteile die größte Wirksamkeit entfalten konnten. In unseren Breitengraden ist es vor allem den Mönchen und Nonnen zu verdanken, dass eine systematische Auflistung der Heilkräuter stattfand und die Bandbreite und Genauigkeit ihrer Wirkungen spezifiziert und erweitert wurde. Diese Jahrtausende währende Erfahrung ließ sich auch nicht durch die im 18. Jahrhundert vorpreschende Universitätsmedizin erschüttern. Trotz der Notwendigkeit der sogenannten Schulmedizin und ihrer großen Erfolge hat die Natur ihren wichtigen Stellenwert in der Geschichte des Heilens nach einer kurzen Phase des Verdrängens wieder zurückerobert. Dank dieser Öffnung zu alternativen Heilmitteln gelangten im deutschen Raum auch asiatische Heilweisen immer mehr in den Fokus der Ratsuchenden – und mit ihnen hochwirksame Heilpflanzen, deren Anwendung in China eine jahrtausendealte Tradition hat. Mit diesem Buch kann jeder einen heilenden Tee für sich finden. Die Liste der Beschwerden und Symptome zeigt dem Leser, welche Mittel am besten wirken.

Einführung in die Kräuterheilkunde

Dieses Kapitel entführt Sie in die wunderbare Welt der Heilkräuter und in die Geschichte der asiatischen wie auch der europäischen Kräuterheilkunde.

Die Kräuterheilkunde in der TCM

China, das »Reich der Mitte«, kann auf einen unvergleichlichen Erfahrungsschatz an Kräuterwissen zurückgreifen. Die ersten erhaltenen schriftlichen Zeugnisse entstanden vor ca. 2.000 Jahren. Einige Forscher gehen jedoch davon aus, dass Heilpflanzen in China bereits vor etwa 5.000 Jahren erstmals Verwendung gefunden haben.
Die Kräuterheilkunde ist eine wichtige Methode in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).
Als Entdecker der Teepflanze gilt der Legende nach Kaiser Shen Nong – übersetzt der »Göttliche Bauer«. Er soll sein Volk gelehrt haben, Ackerbau zu betreiben. Um ca. 2700 v. Chr. untersuchte er im Selbstversuch einige hundert Pflanzen auf ihre medizinischen Eigenschaften. Bei diesen Experimenten mit wild wachsenden Pflanzen zog er sich offenbar auch schlimme Vergiftungen zu. Doch es gelang ihm, sich selbst zu heilen – mithilfe einer Teepflanze. Seine Beobachtungen wurden im 1. oder 2. Jahrhundert n. Chr. erstmals in schriftlicher Form aufgezeichnet. »Des Göttlichen Bauers Buch von Wurzeln und Kräutern« (»Shen Nong Ben Cao Jing«) ist damit die wohl älteste erhaltene Schrift über chinesische Pflanzenheilkunde. Es beschreibt 365 Arzneien aus Pflanzen, Mineralien und tierischen Substanzen und umfasst 170 Krankheitsbilder. Bis in die heutige Zeit bildet Shen Nongs Klassiker die Grundlage vieler traditioneller Rezepte der TCM.

Etwa zur selben Zeit lebte auch der sagenumwobene »Gelbe Kaiser« Huáng Dì – der Legende nach der Bruder Shen Nongs. Ihm wird zugeschrieben, die theoretischen Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt zu haben. Auch seine Erkenntnisse sind nur durch überlieferte Abschriften erhalten, die im »Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin« (»Huang Di Nei Jing«) zusammengetragen wurden. In Dialogen des Kaisers mit seinem Gefolge, insbesondere dem weisen Arzt und Minister Qi Bo, werden erstmals systematisch alle wichtigen diagnostischen und ganzheitlichen therapeutischen Verfahren behandelt.

Der Mensch im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos

Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Mensch nur ein Teil im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos. Er agiert als untrennbares Glied in einer Kette, in der alle Teile ineinandergreifen und aufeinander einwirken. Natur, Körper, Geist und Seele sind eins. Nachdem eine gesunde und wahre Lebensführung also immer nur im Einklang mit der Natur möglich ist, erfordert dies ein hohes Maß an Demut und Rücksicht. Das chinesische Medizinverständnis ist sehr stark vom Gedankengut des Konfuzianismus und Daoismus geprägt. Die Lehre des Dao besagt, dass man [illegible] der Welt [illegible] handeln zu können. Nur

Die europäische Kräuterheilkunde

Schon unsere Ahnen hatten ihre eigenen Kräuterfrauen, Schamanen und Medizinmänner, die sich mit Pflanzen befassten und ihre heilende Wirkung einzusetzen wussten. Kraft und Nutzen dieser von der Natur geschenkten Heilmittel haben sie sich durch Anwendung und Erfahrung erschlossen.
Vermutlich setzten schon die frühzeitlichen Jäger und Sammler Pflanzen zur Heilung ein. Bei dem 5.300 Jahre alten Ötzi, der Gletschermumie vom Hauslabjoch aus der ausgehenden Jungsteinzeit bzw. Kupferzeit, fand man Birkenporlinge – eine Pilzart, die gegen Magen-Darm-Beschwerden hilft und vermutlich als Heilmittel genutzt wurde.
Eines der ältesten medizinischen Schriftstücke stammt aus dem alten Ägypten. Es ist der sogenannte Papyrus Ebers. Die etwa 1600 v. Chr. verfassten Papyrusrollen beinhalten Beschreibungen von Krankheiten, Symptomen und Diagnosen sowie 700 tierische und pflanzliche Wirkstoffe, mit denen die verschiedenen Beschwerden, zum Beispiel Wunden, Verletzungen oder Zahnschmerzen, bekämpft werden sollten. Außerdem wurden offenbar schon Knoblauch und Zwiebeln genutzt, um den Ausbruch von Infektionskrankheiten unter den Arbeitern beim Bau der Pyramiden zu vermeiden.

Von der Antike bis zur Epoche der Klostermedizin

Für den westlich-europäischen Kulturkreis ist vor allem Hippokrates (460 v. Chr. bis 370 v. Chr.) hervorzuheben. Er sah im Ungleichgewicht von Körpersäften die Ursache vieler Leiden. Seine »Viersäftelehre« (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle) wurde später von Galenus von Pergamon (129 bis ca. 200 n. Chr.), dem griechischen Leibarzt des römischen Kaisers Marc Aurel, weiterentwickelt. Auch dessen Lehre beruhte auf der hippokratischen Annahme, dass Feuer, Erde, Luft und Wasser die Grundelemente allen Seins darstellen. Den vier Säften ordnete er die vier Qualitäten warm, trocken, feucht und kalt zu. Schleim galt zum Beispiel als feucht und kalt. Ob man nun gesund oder krank war, hing vom Gleichgewicht der Elemente ab. Nach diesem Prinzip schrieb er auch jeder Heilpflanze bestimmte Qualitäten zu. Eine Krankheit, die durch Kälte verursacht wurde, sollte also mit einer Pflanze bekämpft werden, die Wärme im Körper erzeugt.

Das erste umfangreiche europäische Heilpflanzenbuch verfasste der griechische Arzt Pedanios Dioskurides (1. Jahrhundert n. Chr.) mit der fünfbändigen »De Materia medica« im Jahr 60 n. Chr. In seinem Werk beschrieb er ausführlich Art und Wirkung von über 600 Kräutern. Damit blieb es ein Standardwerk bis ins 17. Jahrhundert hinein. Kurz nach Dioskurides schrieb der römische Gelehrte Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) seine

»Naturalis Historia«, in der zahlreiche Kapitel über die Bedeutung der Pflanzen und über pflanzliche Heilmittel zu finden sind. Bis heute wegweisend war auch die erste systematische Pflanzenbeschreibung, die deren Herkunft, ihre botanische Klassifizierung, Eigenschaften, Zubereitung und Anwendung umfasst.
In den folgenden Jahrhunderten entwickelte sich die Pflanzenkunde insbesondere in den Klöstern weiter. Die Klostermedizin, die zwischen dem 8. und 13. Jahrhundert angesiedelt wird, stellt eine eigene Epoche in der Medizingeschichte dar. In dieser Phase vom Früh- bis zum Hochmittelalter wurden die Menschen in Europa ausschließlich von Mönchen und Nonnen medizinisch versorgt. Eine große Rolle spielten dabei die Klostergärten, die im sogenannten St. Gallener Klosterplan von Karl dem Großen um 820 n. Chr. angeordnet worden waren.

Klostergärten bargen wahre Schätze an Pflanzen.

Hier wurde genau festgelegt, welche Heilpflanzen in den Gärten herangezogen werden sollten. Unter anderem gehörten dazu Salbei, Wermut, Fenchel, Schlafmohn, Liebstöckel, Kerbel, Flohkraut, Betonie, Rettich und Minze. Ein wichtiges Dokument aus dem 8. Jahrhundert mag Karl den Großen bei seiner Gartenanordnung beeinflusst haben. Das »Lorscher Arzneibuch« eines Mönchs im Kloster Lorsch enthält hauptsächlich Rezeptsammlungen aus Kräutern und anderen Pflanzen. Etwa 200 Jahre später verfasst der Mönch Odo Magdunensis das Werk »Macer floridus«, das mit seinen 80 Heilpflanzen zum Standardwerk für ganz Europa wurde.
Eine herausragende Rolle nahm die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098 – 1179) ein. Ihre damalige Popularität ist nicht vergleichbar mit der heutigen Präsenz. Aber durch ihre Schriften verbreitete sich die Kräuterkunde in weiten Teilen der Bevölkerung – und hat Anhänger bis heute. Mit ihrem in lateinischer Sprache verfassten »Buch über das innere Wesen der verschiedenen Kreaturen und Pflanzen« brachte sie nicht nur die lateinisch-griechische Heiltradition mit der volkstümlichen Heiltradition zusammen, sie schuf damit auch ein wichtiges Rezeptionswerk für die Pflanzenheilkunde. Als besonders heilkräftig empfahl sie Brennnessel, Mariendistel, Schafgarbe, Galgant, Ringelblume, Ingwer.
Im Jahr 1485 erschien das Werk »Gart der Gesundheit«. Der Frankfurter Arzt Wonnecke von Kaub stellte in 435 Kapiteln insgesamt 382 Pflanzen vor. Der »Gart«

wurde noch sechzigmal nachgedruckt und diente bis ins 16. Jahrhundert als Basis für andere Kräuterabhandlungen.

Die weltliche Medizin

In den Jahrhunderten danach fanden weltliche Heiler und nichtkirchliche Apotheken immer mehr Zuspruch, sodass die Klöster zum Teil an Bedeutung verloren. Erschwerend kam hinzu, dass die Reformation zur Aufhebung und Schließung zahlreicher Klöster führte.
Die Ausbildung der Mediziner fand nun vermehrt an den Universitäten statt. Aber auch hier gerieten die medizinischen Lehren aus den Klöstern nicht in Vergessenheit. Der Arzt, Alchemist und Philosoph Paracelsus (ca. 1493 – 1541) nutzte die Heil- und Pflanzenlehre der Hildegard

ZITAT

Die Kräuterheilkunde des Abendlandes ist heute wie ein verschlissener Teppich, gewoben aus den Fäden der Gedankengespinste verschiedener Zeiten und Völker des europäischen Abendlandes, wie Kelten, Germanen, klassischen Kulturen des Mittelmeerraumes, fahrender Völker und auch Bäuerinnen und Hirten Europas, das sich dann aber im Laufe der Jahrhunderte zu einem schillernden Muster verband – Wegbereiter der europäischen Kräuterkunde.

(Wolf-Dieter Storl: Borreliose natürlich heilen, AT Verlag, Aarau/München 2007)

von Bingen – auch wenn sein Grundverständnis der Ursachen von Krankheiten ganz anderer Natur war.
In der folgenden Zeit begann sich das Ringen zwischen der alternativen und der wissenschaftlichen Medizin schon abzuzeichnen, auch wenn die Kräuterheilkunde weiterhin fester Bestandteil der Arzneikunde blieb.

Die moderne Entwicklung

Ab dem 19. Jahrhundert entwickelte sich im Zuge der Industrialisierung die sogenannte Schulmedizin. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse in Biologie, Chemie und Pharmazie drängten die Pflanzenheilkunde in den Hintergrund. Doch trotz des unbestreitbaren Segens, den die medizinische Entwicklung mit sich brachte, wurde den Menschen bewusst, dass die chemischen Heilmethoden auch Nachteile mit sich brachten. Viele besannen sich wieder auf die traditionelle Wirkkraft der Pflanzen. Heute kann man fast von einem Boom der alternativen Heilmethoden sprechen. Rund 12.000 Heilpflanzen sind weltweit bekannt.
Viele Patienten vertrauen auf die pflanzlichen Heilmethoden. Der durchschnittliche Verbrauch in Deutschland liegt bei etwa 45.000 Tonnen Heilpflanzen pro Jahr. Mit dieser Menge ist Deutschland im weltweiten Vergleich der absolute Spitzenreiter – auch im Vergleich zu den USA. Das hat wesentlich mit dem bei uns ausgeprägten Bewusstsein für eine gesunde, biologische Lebensweise zu tun.

Phytotherapie und Schulmedizin

Die Geschichte der Medizin ist auch eine Geschichte der Heilkräuter. Die Schulmedizin hat die Phytotherapie nie ganz verdrängen können. Mit der heutigen Phytotherapie ist eine eigenständige Wissenschaft gemeint, in der die Bestimmung der Pflanzeninhaltsstoffe und die Erforschung ihrer Wirkung im Zentrum stehen. Was die Menschen durch die Jahrhunderte hindurch auf Basis von Erfahrung und Überlieferung praktizierten, wird heute wissenschaftlich untermauert – wie zum Beispiel die Forschungsergebnisse zur Wirkung von Johanniskraut oder Efeu zeigen. Phytotherapien sind mittlerweile auch bei den Schulmedizinern akzeptiert und werden oft unterstützend, manchmal auch alternativ zur Heilung verwendet. Rund 70 Prozent der deutschen Bevölkerung nutzen pflanzliche Arzneien zur Behandlung von Beschwerden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass aktuell 80 Prozent der Weltbevölkerung pflanzliche Heilmittel innerhalb der grundlegenden medizinischen Betreuung einsetzen. Besonders wertvoll sind sie bei der Behandlung von Alltagsbeschwerden, bei akuten und chronischen Beschwerden.

Synergien zwischen Ost und West

Neben den Therapien mit einheimischen Heilmitteln sind in Europa Heilbehandlungen im Rahmen des Ayurveda und der TCM besonders verbreitet. Die Lehre von Yin und Yang, deren Gleichgewicht in der Lebensweise

und im Organismus für die Gesundheit verantwortlich ist, half und hilft vielen, auf schonende Weise gesund zu werden und zu bleiben.
Für die westlichen wie auch die östlichen alternativen Heilweisen gibt es verschiedene Anwendungsarten. Doch beide haben eine Tradition gemeinsam: Seit Jahrtausenden vertrauen sie auf die Wirkung von Heiltees, Salben und Tinkturen, die sich mithilfe des Suds herstellen lassen. Bisher werden die beiden Teearten in Europa separat und unabhängig voneinander verwendet – man entscheidet sich für den Tee chinesischer Herkunft oder den Tee mit europäischen Kräutern.
Doch genau wie sich die Wirkstoffe innerhalb einer Pflanze gegenseitig verstärken können, so ist das auch übergreifend zwischen Pflanzen – und mehr noch: zwischen den Pflanzen aus zwei Kulturen möglich.

Chinesische Heilpflanzen lassen sich mit europäischen wunderbar kombinieren.

Augenentzündung

Symptome

Eine Augenentzündung äußert sich durch Rötung, brennende, juckende Augen, vermehrten Tränenfluss, Schmerzen, die verbunden sind mit Fremdkörpergefühl und mitunter Lichtempfindlichkeit. Die Augenlider können angeschwollen und die Augenumgebung gerötet sein. Besonders bei Bakterieninfektionen ist das Auge häufig verklebt.

Ursachen

Augenentzündungen können unterschiedliche Ursachen haben. Zu den häufigsten Gründen zählt eine Bindehautentzündung, die durch hochansteckende Bakterieninfektionen hervorgerufen wird. Auslöser kann auch eine mechanische Reizung von außen sein – Staub, Zugluft oder das Tragen von Kontaktlinsen. Daneben verursachen vor allem Allergien, wie Pollen- oder Tierhaarallergien, nicht ansteckende Augenentzündungen. Ebenso treten sie bei einigen Krankheiten als Begleitsymptomatik auf, etwa bei Grünem Star oder rheumatischen Erkrankungen.

Augentrost-Pfad

Europäische Kräuter
50 g Augentrostblüten*
50 g Kamillenblüten*

Chinesische Kräuter
6–9 g Dan Zhu Ye* (Grazile Bambusblätter)
6–9 g E Bu Shi Cao (Centipedenkraut)
3–9 g Gui Zhi (Zimtbaumzweige)
4,5–9 g Ju Hua* (Chrysanthemenblüten)

Wirkung Reizlindernd, antiseptisch, adstringierend

Blähungen

Kräftiges Auflodern

Europäische Kräuter
15 g Fenchelfrüchte*
15 g Korianderfrüchte
20 g Engelwurzwurzel
15 g Kümmel*
20 g Kalmuswurzel
15 g Enzianwurzel

Chinesische Kräuter
5–9 g Lai Fu Zi* (Rettichsamen)
6–12 g Gou Qi Zi* (Bocksdornfrüchte)
2–5 g Fenchel (Fenchelfrüchte)
10–15 g Shan Zha (Fiederweißdornbeeren)
15–25 g Shan Yao (Yamswurzelknollen)

Wirkung Stoffwechselanregend, verdauungsfördernd, entkrampfend

Symptome

Zu den typischen Symptomen zählen Völlegefühl, Luft im Magen, ein angespannter Bauchraum, Bauchschmerzen, vermehrtes Entweichen von Darmgasen.

Ursachen

Blähungen sind meist harmloser Natur, es befinden sich zu viele Gase im Magen oder Darm. Ein zu starker Abgang von Darmgasen kann organisch oder nervös bedingt sein. Häufig liegen die Ursachen in einer unausgewogenen Ernährung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder in der Aufnahme blähungsfördernder Nahrung. Auch hastige Essgewohnheiten und das Verschlucken von Luft können begünstigend wirken. Daneben lösen eine Reihe von Darmerkrankungen wie zum Beispiel das Reizdarmsyndrom Blähungen aus.

Blasenentzündung

Symptome

Plötzlich zunehmender Harndrang, wobei nur wenige Tropfen Urin abgehen. Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen. Meist ist der Urin trüb verfärbt. Als Komplikation können Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen, Unterbauchschmerzen und Durstgefühle auftreten.

Ursachen

Bei Frauen sind es oft Bakterien, die sich aus dem Darm bis zur Harnblase ausbreiten. Bei Männern spielt im höheren Alter häufig eine Vergrößerung der Prostata eine Rolle, die den Urinausfluss erschwert. Weitere Auslöser können Nässe, Kälte und Hitze sowie eine geschwächte Nierenfunktion sein. Auch Überlastung, unverarbeitete innere Konflikte und Anspannung können eine Blasenentzündung hervorrufen.

Gelber Mond

Europäische Kräuter

20 g Birkenblätter*
30 g Zinnkraut
20 g Orthosiphonblüten
15 g Bärentraubenblätter*
15 g Brennnesselkraut

Chinesische Kräuter

5–15 g Da Huang (Chinesische Rhabarberwurzel)
4,5–9 g Ju Hua* (Chrysanthemenblüten)
6–12 g Nü Zhen Zi* (Ligusterfrüchte)
6–9 g Ze Xie (Orient-Froschlöffelknolle)

Wirkung Reizlindernd, entgiftend, desinfizierend, entwässernd, durchspülend

Blutdruck, hoch

Wallender Gebieter

Europäische Kräuter
40 g Knoblauchzehe
20 g Weißdornblüten*
10 g Mistelfrüchte*
30 g Reis (Oryza)

Chinesische Kräuter
3–30 g Da Huang* (Chinesische Rhabarberwurzel)
3–9 g Huang Qin* (Baikal-Helmkrautwurzel)
4,5–9 g Ju Hua (Chrysanthemenblüten)

Wirkung Blutdrucksenkend, stabilisierend

Symptome

Bluthochdruck (Hypertonie) ruft zunächst meist keine Beschwerden hervor. In schweren Fällen können Schwindel, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Sehstörungen, allgemeine Abgeschlagenheit oder Nasenbluten auftreten. Die Symptome treten häufig erst auf, wenn bereits Langzeitschäden vorliegen.

Ursachen

Die Ursachen sind nicht immer eindeutig zu klären. Neben einer genetischen Veranlagung kann die Entstehung durch Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht, Alkohol- und Tabakkonsum und erhöhte Salzzufuhr begünstigt werden. Ein erhöhter Blutdruck kann auch auf Nierenschäden und Störungen des Hormonsystems hindeuten.

TIPP

Die Kräutermischungen sind grundsätzlich über Apotheken zu beziehen. (→ Bezugsquellen, S. 122) Bitte fragen Sie ...

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.