

# ANWENDUNG VON HEILKRÄUTERN ZUR UNTERSTÜTZUNG VON SHIATSU

---

SOPHIE ROFFEIS



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara**  
**shiatsu**

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Sophie Roffeis*. Betreut von: *Sabine Dorn*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2023, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

# GESCHICHTE DER HEILKRÄUTER

Schon seit Anbeginn der Menschheit wurden Kräuter zu Heilzwecken verwendet.

Selbst Wildtiere, wie z.B. Wölfe, Rehe, Affen oder Vögel nutzen bestimmte Pflanzen bei Krankheit, um ihre Beschwerden zu mildern. Einer der ältesten Nachweise für die Nutzung von Heilpflanzen stellt der Fund von mehreren Blütenpollen von Schafgarbe, Eibisch und Meerträubel im Grab eines Neandertalers im Irak dar, welches auf etwa 60.000 v. Chr. datiert wird.

Erstmalige „Rezepte“ mit Heilkräutern stammen aus dem damaligen Mesopotamien, welche um 3.000 v. Chr. entstanden sind. Auch aus der Jungsteinzeit in Mitteleuropa (10.000 - 2.000 v. Chr.) belegen Funde, die Nutzung von Pflanzen zu Heilzwecken. Selbst „Ötzi“ (ca. 5.000 v. Chr.) trug Birkenporlinge bei sich, die damals wahrscheinlich zur Heilung von Wunden eingesetzt wurden.

Im Alten Ägypten hatte die Pflanzenheilkunde eine Blütezeit. Damals entstandene Schriften beschreiben Krankheiten, Symptome und Diagnosemethoden, samt Kräuterrezepturen zur Behandlung. In Griechenland wurden von Hippocrates von Kos, dem Begründer der wissenschaftlichen Medizin, mehrere hundert Heilkräuter und dessen Wirkung in seinem Werk „Corpus hippocraticum“ beschrieben. 50 n. Chr. verfasste ein weiterer griechischer Arzt (Pedanios Dioskurides) eines der bedeutendsten Werke der Pflanzenheilkunde („De materia medica“), welches in fünf Bänden circa 800 Pflanzen in Wirkung und Aussehen beschreibt. Es war das führende Werk bis ins 16. Jhdt. und wird bis heute in der Forschung für Arzneipflanzen verwendet.

In Europa war vom 8. bis zum 12. Jhdt. das Studium der Heilkräuter und deren Anbau und Wirkung hauptsächlich Klöstern vorbehalten. Hildegard von Bingen (1098-1179), wahrscheinlich die bekannteste Gelehrte ihrer Epoche, prägt bis heute durch ihre Werke „Liber simplicis“ und „Causae et Curae“ die europäische Medizin und erlebt gerade einen regelrechten Neuaufschwung im Rahmen der „Hildegard Medizin“ und der Traditionell Europäischen Medizin. In Deutschland wurden weiters die Botaniker Hieronymus Bock, Otto Brunfels und Leonhart Fuchs als die „Väter der Botanik“ bekannt (16. Jhdt.).

Paracelsus, welcher ebenfalls im 16. Jhdt. tätig war, gilt als Begründer der modernen Pharmazie und verfasste unzählige Schriften über die Anwendung von Heilpflanzen aus der Umgebung. Besonders sein Zitat „Nur die Dosis macht das Gift“ ist bis heute bekannt. Die genaue Analyse und Isolation von Pflanzen und deren Inhaltsstoffen begann im 19. Jhdt. mit der Entwicklung der naturwissenschaftlichen Forschung. Geistliche wie Sebastian Kneipp brachten die Therapie mit Heilkräutern wieder mehr in den Fokus der damaligen Zeit. Es kam zur Gründung des ersten Lehrstuhls für Phytotherapie (Therapie mit Heilpflanzen) durch den Arzt Dr. Rudolf Fritz Weiss, dessen Lehrbuch der Phytotherapie bis heute als Standardwerk der Pflanzenheilkunde gilt.

## EINTEILUNG DER KRÄUTER NACH TCM

Um Kräuter zu beschreiben, werden in China fünf Qualitäten verwendet, wodurch die Wirkung eines Krauts einfach erklärt werden kann. Man unterscheidet zwischen Primär- und Sekundärqualitäten.

### PRIMÄRQUALITÄTEN - GESCHMACKSRICHTUNGEN

In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) gibt es fünf Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf und salzig). Diese Geschmacksrichtungen werden jeweils wieder einem Element zugeordnet.

**Der saure Geschmack wirkt zusammenziehend und bewahrend.** Saure Lebensmittel und Kräuter bewegen das Qi nach innen und unten. Wenn im Körper die Holzenergie zu stark nach oben steigt, helfen uns saure Lebensmittel, welche zusätzlich meist kühl oder kalt thermisch wirken, eine überhitzte Leber zu beruhigen. Hauptursache für diese Hitze ist meist Stress in jeglicher Form, welcher oft in aufgeregten Emotionen wie Ärger und Zorn, Gereiztheit und Verdauungsproblemen resultiert. Längerfristig kann daraus ein Säfte- und/oder Blutmangel entstehen.



Durch die bewahrenden Eigenschaften dieses Geschmacks, können die Körpersäfte unterstützt werden. Auch bei Sportlern oder im Sommer bei starkem Schwitzen hilft der saure Geschmack, Säfteverlust auszugleichen. Zusätzlich wird das Qi der Niere im Zentrum gefestigt. Kontraindiziert ist der saure Geschmack bei Qi-Stagnation (v.a. aufgrund von Fülle), Feuchtigkeit, Magen-Feuer und Qi-Mangel.

**Der Geschmack des Feuers ist der bittere Geschmack.** Bitter wirkt trocknend, abführend, beruhigend, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Durch die austrocknende Eigenschaft ist bitter hervorragend geeignet, um zu viel angesammelter Feuchtigkeit entgegenzuwirken. In unseren Breitengraden werden gerne Bitterliköre verwendet um die Verdauung, v.a. die von Fett, zu unterstützen. Durch die absenkende Wirkung unterstützen sie sanft die Funktion der Gallenblase und bringen das Qi in Schwung. Auch Entzündungen, Ekzeme, Verstopfung und Schlafprobleme können mit dem bitteren Geschmack therapiert werden, da sie meist eine Folge von zu viel Hitze im Körper sind. Im Übermaß genossen kann der bittere Geschmack jedoch, durch seine austrocknende Wirkung, genau das Gegenteil bewirken, und Yin und Säfte angreifen. Deshalb ist Vorsicht geboten bei Kaffee, Schwarztee und Zigaretten, welche zwar kurzfristig das Qi absenken und ein Gefühl von Entspannung hervorrufen, aber längerfristig den Körper zu stark austrocknen und somit Yin-Mangel Symptome und dadurch Hitzesymptome hervorrufen können. Empfehlenswert ist es auch, bittere Kräuter am Vormittag einzunehmen, um dem nach oben steigendem Holzelement sanft entgegenzuwirken. Am Abend kann der bittere Geschmack zu stark abkühlen oder es kommt zu vermehrtem Wasserlassen in der Nacht.

**Der süße Geschmack steht für die Erde, unsere Mitte.** Süß nährt, befeuchtet, stärkt, entspannt und wirkt harmonisierend. Der Geschmack süß sollte den größten Teil unserer Ernährung ausmachen, da er sowohl Yin als auch Yang gleichermaßen stärkt und Qi aufbaut. Süße Kräuter sind deshalb vor allem bei Qi-Mangel und Säfte-Mangel (befeuchtet und nährt) zu empfehlen. Qi-Mangel Symptome der Milz zeigen sich durch Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit und Heißhunger auf Süßes. Hier verlangt allerdings die Milz nicht nach Industriezucker, sondern nach der Süße, welche in Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchten, etc. enthalten ist. Achtet man auf eine optimale Ernährung, hilft man Milz und Magen bei der Umwandlung von Körperfremdem ins körpereigene Qi, auf geistiger sowie auch auf körperlicher Ebene.

**Zugehörig dem Metall-Element ist der scharfe Geschmack.** Durch die zerstreue Qualität wirkt der scharfe Geschmack bewegend, erwärmend und die Oberfläche befreiend. Kälte kann zerstreut und Stagnationen gelöst werden. Durch den erwärmenden Charakter wird Qi nach oben und außen geleitet. Beim Beginn einer Erkältung kann deshalb ein scharf-warmer Tee aus Ingwer helfen, die Poren zu öffnen und durch Schwitzen die eingedrungene Kälte wieder auszutreiben. Personen mit niedrigem Blutdruck, Yang-Mangel und/oder Qi-Mangel sollten regelmäßig in kleinen Mengen scharf-warme Kräuter oder Gewürze zu sich nehmen, um langsam das Qi und Blut im Körper wieder in Bewegung zu bringen. Auch Myome, Rheuma und Infekte werden oft mit dem scharfen Geschmack therapiert. In südlichen, asiatischen Ländern mit hoher Luftfeuchtigkeit wird trotz hoher Außentemperatur gerne scharf gegessen, womit man sich die antibakterielle Eigenschaft zu Nutze macht.

Nicht verwenden sollte man den scharfen Geschmack bei Krämpfen, Bluthochdruck und bereits vorhandener innerer Hitze (Akne, Neurodermitis, Einschlafprobleme, innere Unruhe, etc.).

### **Der fünfte Geschmack ist der salzige Geschmack.**

Symbolisch für das Wasser-Element, stammen salzige Nahrungsmittel typischerweise aus dem Meer, wie z.B. Fisch, Meeresfrüchte und Algen. Der salzige Geschmack nährt das Yin und senkt das Yang ab. Salzig wirkt aufweichend und kann sowohl austrocknend sowie auch befeuchtend wirken. Als Beispiel kann hier das oft bei Verstopfung oder Fastenkuren verwendete Glaubersalz dienen. Durch die osmotische Wirkung wird der Darm stark befeuchtet, dem restlichen Körper wird dabei Wasser entzogen, er trocknet aus. Klassischerweise wird der salzige Geschmack gerne auch zur Auflösung von Blockaden und Füllzuständen verwendet (z.B. Lymphknotenschwellungen, Knoten in der Schilddrüse, aber auch zur Vorbeugung und Therapie von Krebserkrankungen). Im Übermaß genossen kann der salzige Geschmack jedoch auch zu Verhärtung führen, was einem Yin-Mangel entspricht. Daher sollte man mit dem salzigen Geschmack bei Bluthochdruck aufpassen.

Manchmal wird eine sechste Geschmacksrichtung angeführt: der fade oder neutrale Geschmack, welchen man aber hauptsächlich bei der Beschreibung von Pilzen findet. Der fade Geschmack beruhigt und wirkt entschleimend auf die Herzkanäle (bei Verwirrung, Depression). Durch die Anregung der Wasserzirkulation und die harntreibende Wirkung können Ödeme (Wasseransammlungen) und Flüssigkeitsansammlungen therapiert werden.

### **Jeder Geschmack kann sich auch negativ auf bestimmte Organe und Bereiche des Körpers auswirken, wenn zu viel oder über einen zu langen Zeitraum davon eingenommen wird:**

- sauer (Leber und Sehnen)
- bitter (Herz und Blut)
- süß (Milz und Fleisch)
- scharf (Lunge und Haut)
- salzig (Niere und Knochen)

## TEMPERATURAUSSTRAHLUNGEN

Genauso wie Lebensmittel können auch Kräuter nach ihrer thermischen Wirkung klassifiziert werden. Man unterscheidet zwischen fünf thermischen Wirkungen: heiß, warm, kühl, kalt und neutral.

- *heiße Kräuter (z.B. Pfeffer, Ingwer und Zimt) wirken erwärmend, schmerzstillend und können bei Infektionskrankheiten, welche durch Kälte und/oder eingedrungenen Wind entstanden sind eingesetzt werden*
- *warme Kräuter (z.B. Kardamom, Mandarinschale) wirken aromatisch, verbessern die Resorption und tonisieren das Qi*
- *kühle Kräuter (z.B. Hopfen, Eukalyptus) wirken beruhigend, nähren das Yin und können auch Wind-Hitze vertreiben*
- *kalte Kräuter (z.B. Tausendguldenkraut, Enzianwurzel und Löwenzahn) wirken abführend, absenkend, entgiftend, entzündungshemmend und leiten Hitze aus*

Hat eine Klient:in zu viel innere Hitze und Yin-Mangel Zustände sollten kühlende oder kalte Kräuter verschrieben werden. Bei zu viel Kälte und klassischen Yang-Mangel Symptomen empfehlen sich warme Kräuter, um Qi wieder in Bewegung zu bringen.

Bei komplexeren Krankheitsbildern (z.B. oben zu viel Hitze, unten zu viel Kälte) werden oft Kräuter mit verschiedener Temperatureuswirkung kombiniert, um im Körper den gewünschten Therapieeffekt zu erreichen.

## TOXIZITÄT

Hierbei geht es weniger um die Giftigkeit eines Krauts, als mehr um die Präparation, die aus einer giftigen Rohdroge ein nebenwirkungsarmes Endprodukt macht. Eine beispielhafte Methode ist das Rösten mit Ingwersaft. Auch bei schlechter Verträglichkeit von Kräutern, hilft oft das Kauen einer Ingwerwurzel vor der Einnahme. Die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe regen die Produktion von den Verdauungssäften (Magensäure und Gallensaft) an und es kommt zur Ausschüttung von mehr Verdauungsenzymen. Dadurch können schwer verdauliche Speisen aber auch Kräuter besser verdaut und verstoffwechselt werden.



## SEKUNDÄRQUALITÄTEN - WIRKRICHTUNGEN

Genauso wie die Geschmacks- und Temperaturauswirkungen, gibt es Wirkrichtungen, welche die Umwandlungsprozesse innerhalb der fünf Wandlungsphasen beschreiben. Die fünf Elemente durchlaufen dabei immer die aufsteigende, zerstreue, fallende und zusammenziehende Phase.

**Die Holzphase und der Frühling entsprechen der aufsteigenden Wirkrichtung.** Genauso wie Pflanzen im Frühjahr zu wachsen und zu blühen beginnen, heben aufsteigende Kräuter das Qi und das Yang und können uns aus Ohnmachtszuständen erwecken. Gerne werden sie überall im Körper verwendet, wo die hebende Wirkung des Yang nachgelassen hat (Gebärmutter-senkung, Magensenkung, Durchfall). Bei starker Wirkung können aufsteigende Kräuter zudem auch Brechreiz auslösen.

**Ähnlich wie im Sommer bei großer Hitze, welcher der Feuerphase entspricht, bringen uns auch zerstreue Kräuter oft zum Schwitzen.** Die zerstreue Wirkrichtung befreit die Oberfläche, zerstreut Kälte und regt das Wei-Qi an, und wird daher oft bei Erkältungen und Hauterkrankungen verwendet. Das Tai Yang (Dünndarm und Blase), welche die äußerste Schicht in unserem Körper darstellt, wird belebt.

**In der Metallphase, dem Herbst, beginnt sich auch die Natur langsam auf die bevorstehende dunkle Jahreszeit vorzubereiten.**

Die Blätter fallen von den Bäumen und die Tage werden kürzer. Die absenkende Wirkrichtung senkt Yang sowie auch das Lungen-Qi ab. Absenkende Kräuter führen ab, sind antiemetisch (Minderung von Brechreiz) und harntreibend.

**Die zusammenziehende Wirkrichtung ist nach innen gerichtet.** Passend für den Winter, die Wasserphase, wirken zusammenziehende Kräuter bewahrend, festhaltend und hemmen die Schweißbildung. Verwendung finden sie z.B. bei Inkontinenz (Unfähigkeit den Harn zu halten), Durchfall, starkem Schwitzen, der Beseitigung von Hitze und Bandscheibenvorfällen.

**Das Erd-Element besitzt keine Wirkrichtung.** Die Erde symbolisiert jedoch die Mitte, und befindet sich damit im Zentrum der anderen vier Wirkrichtungen.

## BEZUG ZU DEN INNEREN ORGANEN

In der TCM werden Kräuter, zusätzlich zu Geschmack, Temperatur und Wirkrichtung, auch anhand deren Bezug auf die Leitbahnen der Organe beschrieben. Viele Kräuter wirken speziell auf ein bestimmtes Organ. Sogenannte „Botenkräuter“ können außerdem die Wirkung eines Krauts zu einem bestimmten Organ oder einer bestimmten Körperregion leiten. In einer Rezeptur können deshalb verschiedene Kräuter gemischt werden, um gezielt Störungen zu behandeln, welche sich auf mehrere Elemente auswirken.

# KRÄUTERTHERAPIE

## MÖGLICHKEITEN DER ZUBEREITUNG

**Das Dekokt ist in China die am häufigsten verwendete Form Kräuter zuzubereiten.** Diese Methode ist vor allem für harte und/oder schwere Teile einer Pflanze geeignet, wie Wurzeln, Rinden, Samen oder Zweige. Die Kräuter (die jeweilige Tagesdosis) werden hierbei in einem Tontopf (Porzellan oder Emaille ist auch geeignet) knapp mit Wasser bedeckt und danach für 30 - 60 Minuten eingeweicht. Danach wird das Wasser im Topf zum Kochen gebracht. Die Temperatur wird reduziert und der Dekokt bei kleiner Hitze geköchelt.

In China ist es üblich den Dekokt stark zu reduzieren, in Europa wird meist die Flüssigkeit auf 70 - 90 mL reduziert. Die Klient:in kann den Dekokt dann mit Wasser 1:1 verdünnt über den Tag verteilt einnehmen.

**Die Zubereitung von Kräutern als Tee ist wahrscheinlich die häufigste verwendete Methode in unseren Breitengraden.** Hierbei werden die Kräuter mit heißem Wasser überbrüht. Der Tee oder auch Aufguss ist sehr gut geeignet für Blüten oder Blätter.

Bei empfindlichen Kräutern empfiehlt sich ein Mazerat, wobei die Kräuter für 30 Minuten in kaltem Wasser eingelegt werden. Danach wird die Flüssigkeit ausgepresst und gefiltert.

**Eine vorrangig in Europa verwendete Methode, ist das Einlegen von Kräutern in Öl.** Dazu werden gemahlene bzw. auch oft leicht erwärmte Kräuter in einem vorzugsweise braunen Glas in Öl eingelegt, je länger desto besser. Diese Methode eignet sich hervorragend zur Herstellung von Kräuterölen zur äußeren Anwendung und zur Massage.

**Eine ähnliche Zubereitung ist das Einlegen von Kräutern in Alkohol.** Der Alkohol kann nach circa drei Wochen getrunken oder äußerlich angewendet werden. Je mehr Kräuter verwendet werden und desto kleiner die Bestandteile, desto stärker ist die Wirkung in der Anwendung. Bei Alkoholauszügen zur äußerlichen Anwendung empfiehlt es sich nicht mehr als 40%igen Alkohol zu verwenden, da es sonst zu Hautreizungen kommen könnte.

**Oft von einem TCM Arzt verschrieben, sind chinesische Kräuter meist nur als Granulat oder Presslinge erhältlich.** Sie werden in einem aufwendigen Prozess gewonnen, wobei zuerst ein Extrakt aus dem Kraut gewonnen wird. Danach folgen Eindickung und Trocknung bis ein Pulver entsteht. Mit Wasser überbrüht können dann die chinesischen Kräuter sehr einfach eingenommen werden.

**Die modernste Variante der Zubereitung ist die Einnahme von Heilkräutern als Nahrungsergänzungsmittel.** Hier werden meist Extrakte mit standardisierten Verfahren gewonnen, um Wirkstoffe in konzentrierter Menge in einer Kapsel aufnehmen zu können. Oft werden auch mehrere Extrakte und Inhaltsstoffe miteinander kombiniert, um deren Wirkung und Resorption zusätzlich zu verbessern.

**Auch zu erwähnen ist die Anwendung von Kräutern in Form von ätherischen Ölen.** Meistens wird die Wasserdampfdestillation verwendet, um ein ätherisches Öl aus Kräutern oder Pflanzenmaterialien herzustellen. Hierbei wird in einem Kessel mit Hilfe von Wasserdampf das ätherische Öl aus der Pflanze gelöst. Danach kondensiert das Öl-Wasser-Gemisch in einem kühlen Rohr. Öl und Hydrolat liegen dann getrennt vor und das ätherische Öl kann gewonnen und für weitere Zwecke wie z.B. für Herstellung von Salben, Massageölen oder für Duftlampen verwendet werden.

## ZUSAMMENSTELLUNG EINER REZEPTUR

Diese Arbeit fokussiert sich hauptsächlich auf die Anwendung von einzelnen Kräutern. Dennoch folgt eine kurze Erläuterung wie Rezepturen traditionell nach TCM Prinzipien zusammengestellt werden. Sobald mehrere Kräuter gleichzeitig angewendet werden, spricht man von einer Rezeptur. Kräuter in TCM-Rezepturen werden klassisch nach ihren Funktionen eingeteilt:

- *Kaiserkraut*
- *Ministerkraut*
- *Offizierskraut*
- *Botschaftskraut*

Das Kaiserkraut besitzt die entscheidende Heilqualität der Mischung und besitzt die höchste Dosis in der Rezeptur. Das oder die Ministerkräuter unterstützen das Kaiserkraut in seiner Funktion und können durch weitere Qualitäten die Wirkung der Rezeptur ergänzen. Unerwünschte Wirkungen von Kräutern der Rezeptur können durch das Offizierskraut neutralisiert werden. Zuletzt bestimmen die Botschaftskräuter die Wirkrichtung, lenken also die Wirkung der Kräuter in eine bestimmte Körperregion, und harmonisieren zudem auch die Rezeptur.

## DOSIERUNG UND DAUER DER EINNAHME

Die Dosierung von Heilkräutern ist generell immer individuell und hängt von Alter, Gewicht, Geschlecht und Zustand der Klient:in ab. Die normale Tagesdosis liegt jedoch von den meisten Kräutern zwischen 3 - 6 Gramm (zum Vergleich: in China meist 10 -15 Gramm!). Einzelne Kräuter können höher dosiert werden, bei Rezepturen mit mehreren Kräutern eher niedriger. Generell sollte immer mit einer niedrigeren Dosis gestartet werden, welche danach langsam gesteigert wird. Besonders bei sensiblen Klient:innen sollte darauf geachtet werden, geringere Mengen zu empfehlen, um ungewollte Nebenwirkungen zu vermeiden. Bei Kindern sollte je nach Alter nur ein Viertel oder die Hälfte der Erwachsenenendosis gegeben werden. Bei Kindern die noch gestillt werden, wird empfohlen die Kräuter von der Mutter einnehmen zu lassen. Die Einnahme eines oder mehrerer Heilkräuter kann prinzipiell so lange angewendet werden, so lange Symptome und der energetische Zustand noch bestehen. Trotzdem sollte nach mehrwöchiger Einnahme eine Pause eingelegt werden, um einen Gewöhnungseffekt des Körpers zu verhindern.

## WEITERE VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN VON KRÄUTERN

### SELBSTGEMACHTE SALBEN

#### Salbenherstellung mit frischen Kräutern

Für die Herstellung von Salben benötigt man folgende Zutaten:

- *Basis-Öl (Oliven-, Kokos- oder Sonnenblumenöl),*
- *Konsistenzgeber (Sheabutter, Kakaobutter, Bienenwachs oder Carnaubawachs) und*
- *Kräuter oder ätherische Öle nach Wahl.*

Werden frische Kräuter verwendet, werden die Inhaltsstoffe im ersten Schritt mit einem warmen Ölauszug (Warmmazerat) gewonnen. Dafür werden die Blüten oder Blätter kleingeschnitten und in einer Schale mit Öl übergossen (ca. 1-2 cm Öl über den Kräutern). Für eine Handvoll Kräuter braucht man circa 100 mL Olivenöl. Danach wird das Öl-Kräutergemisch über einem Wasserbad erwärmt, das Wasser sollte dabei leicht kochen. Wenn der Auszug fertig ist, wird das Öl-Kräutergemisch vom Wasserbad entfernt und zur Abkühlung zur Seite gestellt. Als nächstes wird das Öl durch ein Sieb gefiltert, dabei sollte sich kein Kondenswasser im Auffanggefäß bilden. Die Masse dabei nicht fest ausdrücken, sondern sanft abtropfen lassen. Das Pflanzenmazerat kann danach mit 20 g Bienenwachs oder 10 g Carnaubawachs über einem Wasserbad wieder zum Schmelzen gebracht werden (bei ca. 60 - 70 °C). Sobald die Mischung wieder handwarm ist, können ätherische Öle nach Belieben hinzugefügt werden. Danach in einen Salbentiegel füllen und nach dem Abkühlen fest verschließen.



Anstatt eines Warmmazerats kann auch ein Kaltauszug mit Öl verwendet werden. Dabei die kleingeschnittenen Kräuter oder Blüten wieder mit Öl bedecken und in einem sauberen Schraubglas 2 - 3 Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen und täglich schütteln. Nach dem Abseihen der Kräuter kann das Kräuteröl wie oben beschrieben mit Bienen- oder Carnaubawachs zu einer Salbe verarbeitet werden. Bei Kräutern, Öl und Bienenwachs im Verhältnis 10:1, also 100 mL Öl und 10 g Bienenwachs, bei Blüten 7:1. Um die Haltbarkeit zu verlängern, sollten Salbentiegel, Arbeitsutensilien und Behälter sauber und desinfiziert sein. Die meisten Salben sind dann 6 - 9 Monate haltbar.

Beispiele für wohltuende Salben wären Arnika (Linderung bei Verstauchungen), Spitzwegerich (Insektenstiche oder Hautirritationen) oder Lavendel (zur Hautpflege).

## MASSAGEÖLE

Die Herstellung von Massageölen ist relativ simpel. Man benötigt ein Basis-Öl, ätherische Öle nach Wahl und ein Braunglasfläschchen für die Aufbewahrung. Als Basis-Öle kommen in Frage: Mandelöl, Kokosöl, Olivenöl, Sesamöl, Avocadoöl oder Jojobaöl. Pro 100 mL Basis-Öl benötigt man 15-20 Tropfen ätherisches Öl. Mit einem kleinen Trichter kann zuerst das Basis-Öl in das Braunglasfläschchen gefüllt werden, danach werden die ätherischen Öle hinzugefügt. Nach dem Verschließen sollte nochmal kurz geschüttelt werden und das Fläschchen sollte an einem dunkeln und kühlen Ort gelagert werden.

Alternativ kann auch aus frischen Kräutern oder Blüten ein Massageöl hergestellt werden. Hierfür werden die Kräuter mit einem Basis-Öl (meist wird Olivenöl verwendet) bedeckt und in einem Schraubglas für 3 - 4 Wochen stengelassen. Danach werden die Kräuter abgelfilert und das fertige Massageöl in eine dunkle, verschließbare Flasche gefüllt.

Achtung!: Heiße ätherische Öle nicht überdosieren und alle selbstgemachten Öle am eigenen Handgelenk vorab testen, ob es zu einer Reaktion oder Hautrötung kommt.

## Anregungen für selbstgemachte Massageöle

- *Entspannendes und schlafförderndes Massageöl (Lavendel-, Hopfen- und Melissenöl)*
- *Erkältungsmassageöl (Eukalyptus-, Zitrone-, Teebaum- und Weihrauchöl)*
- *Massageöl für einen warmen Bauch (Ingwer-, Kardamom- und Fenchelöl)*
- *Schmerzstillendes Massageöl für die Gelenke (Arnikaölauszug)*
- *Massageöl zur Durchblutungsförderung (Pfefferminz-, Thymian- oder Rosmarinöl)*
- *Selbstgemachtes Kaffeeöl gegen schwaches Bindegewebe*

## WESTLICHE KRÄUTER UND IHRE ANWENDUNG

Das nächste Kapitel befasst sich mit den wichtigsten westlichen Heilkräutern und ihrer Wirkung. Zu jedem Element werden exemplarisch Kräuter vorgestellt, welche meist auch einfach in der österreichischen Natur gefunden oder im Garten angebaut werden können. Zusätzlich werden zu den wichtigsten energetischen Zuständen, welche man in der Shiatsu Praxis auftrifft, weitere westliche Kräuter aufgelistet, welche man in Apotheken rezeptfrei erhalten kann.

## HOLZ-ELEMENT - LEBER, GALLENBLASE

Ein Ungleichgewicht im Holz-Element ist wahrscheinlich eines der häufigsten energetischen Bilder, welche in der Praxis angetroffen werden. Wünsche und Träume können von den Klient:innen nur selten gelebt werden und unerwünschte Emotionen (wie Wut, Zorn usw.) werden meist unterdrückt. Auch der, in der heutigen Zeit, permanente Stress und Druck führt oft zu einer überhitzten Leber und zu einer Blockade des energetischen Flusses.

Generell ist die Leber in der TCM für die freie Zirkulation des Qi zuständig und speichert das Blut, welches Sehnen und Bänder weich und elastisch werden lässt.

Auch die Darmperistaltik und damit die Ausscheidung, sowie auch bei Frauen die Menstruation, liegt durch den inneren Verlauf des Lebermeridians unter dem Einfluss der Leber. Die Leber öffnet sich in den Augen, wodurch die Farbe und der Zustand der Skleren oft ein guter Hinweis auf den Zustand dieser sind. Auch die Seitenränder der Zunge sowie der Bereich unter dem rechten Rippenbogen sind wichtige Hinweise auf Ungleichgewichte im Holz-Element.

## ARTISCHOCKE

Die Artischocke gehört zur Familie der Korbblütler. Sie gedeiht am besten in Küstennähe und kann bis zu 1,5 m hoch werden. Die Blätter sind ein hervorragendes Arzneimittel, da sie die Sekretion der Verdauungssäfte fördern und dadurch die Fettverdauung verbessern, aber auch bei Beschwerden wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung oder Blähungen helfen. Sie wirkt Qi-Stagnationen im mittleren Erwärmer entgegen und leitet Feuchte Hitze aus und ist dadurch ein hervorragendes Tonikum für den Leber-Galle-Funktionskreis.

**Geschmack:** bitter, leicht salzig

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Leber, Gallenblase, Magen

**Verwendete Teile:** Blätter, aber auch Wurzel

**Dosierung:** 3-9 Gramm

## BRENNNESSEL

Oft wird sie als Unkraut bezeichnet, dennoch ist die Brennnessel eine vielseitige Heilpflanze, welche seit Jahrtausenden als Arzneimittel eingesetzt wird. Am häufigsten aufzufinden ist bei uns die Große Brennnessel, welche bis zu 1,5 m hoch werden kann. Die jungen Triebblätter können von März bis Juli, das blühende Kraut im Hochsommer und die Samen zur Vollreife im August bis September, geerntet werden. Sie enthält eine Vielzahl an Mineralien (Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium und Silizium) und die Vitamine A, B2, B5, C, E und K. Vor allem die Samen sind wahre Vitalstoffbomben mit sehr hohem Proteingehalt (bis zu 40 %). Getrocknet können die Samen luftdicht verschlossen auch im Winter als wertvolles Proteinpulver und zur Stärkung genutzt werden. Brennnesselkraut wirkt stoffwechselfördernd, harntreibend und harnsäurereducierend. Sie ist ein altbekanntes Mittel bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege (z.B. bei Blasenentzündung, Reizblase, Harnwegsinfekten) und der Haut.

Die Brennnessel tonisiert mild das Leber-Blut und wirkt Leber-Qi Stagnationen entgegen. Für eine Blutreinigungskur kann Saft aus den Blättern und den jungen Triebblättern gepresst werden, welcher mit Wasser oder Saft getrunken werden kann. Auch bei Verbrennungen können Brennnessel äußerlich und innerlich angewendet werden.

**Geschmack:** adstringierend, leicht bitter

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Leber, Lunge, Milz, Blase

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 3-15 Gramm



## FRAUENMANTEL

Der Frauenmantel gehört zur Familie der Rosengewächse und lässt sich auf feucht, frischen Wiesen und alpinen Weiden finden. Durch die enthaltenen Gerbstoffe wirkt er zusammenziehend und fördert die Wundheilung. Aufgrund der entzündungshemmenden, schmerzlindernden und krampflösenden Eigenschaften, wird er gerne bei Schmerzen während der Monatsblutung verwendet. Frauenmantelkraut wirkt harmonisierend auf den gesamten weiblichen Organismus und reguliert eine zu starke bzw. unregelmäßige Menstruation. Frauenmantel leitet Leber-Feuer aus, kühlt bei Hitze im Blut und tonisiert mild das Milz-Qi. Bei Scheideninfektionen und -entzündungen kann Frauenmantel als Vaginalspülung verwendet werden.

**Geschmack:** bitter, adstringierend

**Thermische Wirkung:** kalt

**Organzuordnung:** Leber

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 3-9 Gramm

## GÄNSEBLÜMCHEN

Das Gänseblümchen ist in ganz Mitteleuropa beheimatet und ist überall auf Wiesen, Wegrändern und Vorgärten auffindbar. Es gehört zur Familie der Korbblütler und ist besonders widerstandsfähig und frostfest. Bester Sammelzeitpunkt ist in der Hauptblütezeit von April bis August. Auch wenn oft auf sie getreten wird, so richtet sich das Gänseblümchen dennoch immer wieder auf. Genau diesen Willen verkörpert das Gänseblümchen auch in der Therapie. Die enthaltenden Saponine regen den Stoffwechsel und die Entgiftung an. Auch wirken Gänseblümchen schleimlösend, auswurfördernd und entzündungshemmend, weshalb sie auch gut bei Fieber und viralen Infekten verwendet werden können. Entzündungen, Juckreiz und Schmerzen auf der Haut können durch die Gerbstoffe und Flavonoide gemildert werden. Das Gänseblümchen wirkt nach TCM Leber-Qi Stagnationen entgegen, kühlt Leber Feuer und hilft bei toxischer Hitze und Blut-Hitze.

**Geschmack:** bitter, leicht süß

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Leber, Gallenblase, Lunge

**Verwendete Teile:** Blüten und Blätter

**Dosierung:** 3-6 Gramm



## JOHANNISKRAUT, ECHTES

Das Johanniskraut ist die Heilpflanze, wenn es um Krankheiten mit seelischer Ursache geht. Sie wirkt stimmungsaufhellend, hilft bei Erschöpfung und Depressionen und wird deshalb gerne als nebenwirkungsfreies Antidepressivum bei leichten Depressionen und der „Winterdepression“ empfohlen.

Das Kraut wächst meist auf sonnigen Wiesen und Waldlichtungen. Die beste Sammelzeit der Blüten ist die Zeit um die Sonnenwende. Die Blüten enthalten Hypericin, welches auch für die Rotfärbung zuständig ist, wenn man die Blüten zerreibt. Johanniskraut verbessert im Organismus die Lichtaufnahme, wodurch manchmal eine Überempfindlichkeit gegenüber Licht ausgelöst werden kann. Durch ähnliche molekulare Wirkmechanismen, wie synthetische Antidepressiva, wird die Wiederaufnahme von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin gehemmt und auch körperliche Begleitsymptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Rückenschmerzen und Magen- oder Herzbeschwerden reduziert. Das Johanniskraut beruhigt den Geist, nährt Herz- und Nieren-Yin und wirkt Leber-Qi Stagnationen entgegen. Bei gleichzeitiger Einnahme von diversen schulmedizinischen Medikamenten kann es zu Interaktionen kommen und von einer Dauereinnahme wird grundsätzlich abgeraten.

**Geschmack:** bitter

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Niere, Herz, Leber

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 2-6 Gramm

## LÖWENZAHN

Auch der Löwenzahn ist fast auf jeder Wiese aufzufinden. Er gehört zu den Korbblütlern und wird gerne aufgrund seiner vielfältigen Heileigenschaften als „Ginseng des Westens“ bezeichnet. Er wirkt vor allem im Leber-Gallenbereich und regt den ganzen Organismus sowie auch die Nieren an. Die enthaltenen Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und helfen bei Fettunverträglichkeit und Verdauungsbeschwerden, wie Verstopfung und Blähungen. Der Löwenzahn hilft ebenso bei Leber-Qi Stagnationen und leitet Feuchte Hitze aus. Neben der Zubereitung als Tee, kann man selbst gepflückten Löwenzahn auch wunderbar als Salat oder Gemüse genießen. Auch wenn ein bisschen aufwendig, kann man Löwenzahnblätter mit oder ohne Gemüse entsaften (am besten mit einem Slow Juicer) und als grünen Saft trinken.

**Geschmack:** bitter, süß

**Thermische Wirkung:** kalt

**Organzuordnung:** Leber, Magen

**Verwendete Teile:** Kraut und Wurzel

**Dosierung:** 3-9 Gramm

## MARIENDISTEL

Die Mariendistel kann vor allem in wärmeren Regionen wie Südeuropa aufgefunden werden. Auch in einigen Teilen Österreichs wächst die Mariendistel wild, darf aber wegen Bestandsgefährdung nicht gesammelt werden. Sie ist die wichtigste Heilpflanze bei Lebererkrankungen und kann als einziges Kraut die Leberregeneration anregen. Die Membranen der Leberzellen werden durch Silymarin (Flavonoid) stabilisiert, wodurch Gifte nicht mehr in die Zellen eindringen können und die Zellen ausheilen können. Die Mariendistel tonisiert das Leber-Yin und leitet Feuchte Hitze in der Leber aus. Durch die kühle, thermische Wirkung wirkt sie toxischer Hitze entgegen und leitet Schleim-Hitze aus. Mariendisteltinkturen (Fertigpräparat aus der Apotheke) werden gerne bei Migräne, Verdauungsbeschwerden, entzündlichen Lebererkrankungen aber auch bei Entgiftungskuren verwendet.

**Geschmack:** bitter

**Thermische Wirkung:** kalt

**Organzuordnung:** Leber, Magen, Dickdarm

**Verwendete Teile:** Samen

**Dosierung:** 3-15 Gramm

## PFEFFERMINZE

Die Pfefferminze ist eine robuste Pflanze, welche zu den Lippenblütlern gehört. Sie wächst an warmen, sonnig bis halbschattigen Orten und kann am besten im Frühsommer vor der Blüte geerntet werden. Die reichlich vorhanden ätherischen Öle, wie z.B. Menthol, verleihen der Pfefferminze ihren typisch frischen Geschmack. Menthol blockiert zudem auch die Schmerzrezeptoren in der Magenschleimhaut und hilft bei krampfartigen Magen-Gallebeschwerden, fördert die Sekretion der Verdauungssäfte und hat eine antiseptische und gärungshemmende Wirkung. Die Pfefferminze vertreibt Wind-Hitze und wirkt Leber-Qi Stagnationen entgegen. Auch wirkt sie dem Syndrom „Holz attackiert Erde“ entgegen und klärt den Kopf- und Augenbereich. Äußerlich aufgetragen kann ätherisches Pfefferminzöl bei Muskel-, Nerven- und Kopfschmerzen Linderung verschaffen. Im Sommer verleihen frische Minzblätter, Wasser oder Getränken einen frischen, angenehmen Geschmack und helfen bei der Abkühlung.

**Geschmack:** scharf, aromatisch

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Lunge, Leber

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 1,5-6 Gramm



## RINGELBLUME

Die Ringelblume stammt ursprünglich aus Nordwestafrika und gehört zu den Korbblütengewächsen. Sie gehört zu den bekanntesten Wundheilpflanzen und ist auch oft unter ihrem lateinischen Namen Calendula zu finden. Sie sorgt für einen raschen Wundverschluss, hilft bei der Bildung von neuem Gewebe, wirkt entzündungshemmend, unterstützt den Abfluss von Lymphe und Flüssigkeitsansammlungen und unterstützt die Narbenheilung. Gerne wird sie auch zur Hautpflege von trockener, sensibler Haut verwendet.

Nach TCM leitet die Ringelblume toxische Hitze aus, wirkt Blut-Stagnationen entgegen, stoppt Blutungen und wirkt mild gegen Leber-Qi Stagnationen.

**Geschmack:** leicht bitter, süß, salzig

**Thermische Wirkung:** neutral

**Organzuordnung:** Leber, Herz

**Verwendete Teile:** Blüte

**Dosierung:** 3-6 Gramm

### Ringelblumensalbe

Hervorragend für die Wundheilung ist eine selbstgemachte Ringelblumensalbe. Hierfür werden 20 Gramm frisch gepflückte Blütenköpfchen in 100 mL Sonnenblumenöl in einem Topf vorsichtig 15 Minuten lang erhitzt. Die Blüten werden danach abgeseiht. 15 Gramm Bienenwachs werden dann zusammen mit dem Ringelblumenöl zum Schmelzen gebracht. Nach dem Abkühlen kann die fertige Salbe in Döschen gefüllt werden.

## SCHAFGARBE

Die Schafgarbe ist eine sehr beliebte Heilpflanze, welche in ganz Europa auffindbar ist. Sie gehört ebenfalls zur Familie der Korbblütengewächse. Sie wächst auf Wiesen, Wegrändern und Feldern und liebt trockene, sonnige Plätze. Sammelzeit ist vor allem der Hochsommer, wo sie nahezu überall gefunden werden kann. Sie wird hauptsächlich bei Verdauungsstörungen und Menstruationsbeschwerden als Teeaufguss eingenommen. Die Schafgarbe wirkt, durch den bitteren und süßen Geschmack, Leber-Qi Stagnationen und Blutstagnationen entgegen und beruhigt aufsteigendes Leber-Yang. Weiters tonisiert sie das Milz- und Herz-Qi.

**Geschmack:** bitter, süß, leicht aromatisch

**Thermische Wirkung:** neutral bzw. leicht kühl

**Organzuordnung:** Leber, Milz, Blase

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 3-6 Gramm

### Schafgarbenwickel

Ein Leberwickel mit einer Schafgarbenaufgabe hat sich sehr gut während Fasten- oder Entgiftungskuren bewährt. Dabei wird ein Innentuch auf die Leberzone aufgelegt. Danach wird ein kleineres Auswringtuch, welches zuvor in noch warmen Schafgarbentee (6 EL Schafgarbenkraut, 0,5 L Wasser) getaucht und dann ausgewrungen wurde, aufgebracht und mit einem dritten Handtuch am Bauch fixiert. Der Wickel wird für 15 - 30 min belassen und danach sanft entfernt. Eine Wärmflasche kann noch darübergerlegt werden.

### Schafgarbensitzbad

Für Frauen mit Menstruationsbeschwerden (schmerzhaften Krämpfen im Unterleib), empfiehlt sich ein Schafgarbensitzbad. Hierbei werden 100 g Schafgarbenkraut mit ein bis zwei Litern heißem Wasser übergossen und für 20 Minuten bedeckt ziehen gelassen. Der Aufguss kann dann dem Badewasser hinzugefügt und darin für 20 min gebadet werden. Dabei sollte beachtet werden, dass die Herzzone über dem Wasserspiegel bleibt. Anschließend eine Stunde nachruhen.



## WALDMEISTER

Der Waldmeister kann zwischen April und Juni in lichten Laubwäldern in der Blütezeit gesammelt werden. Er enthält Cumarin, welcher in geringer Dosierung gegen Kopfschmerzen und Migräne hilft. Waldmeister wirkt Qi- und Blut-Stagnationen entgegen und kühlt bei Hitze. Durch den beruhigenden Effekt auf den Geist kann er auch bei Schlafproblemen oder Unruhezuständen angewendet werden.

**Geschmack:** bitter, scharf

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Leber, Gallenblase, Herz

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 1-3 Gramm

## WEITERE TIPPS

In unseren Breitengraden gibt es eine Vielzahl an kalt, bitteren Kräutern, welche sehr gut bei Qi-Stagnationen oder Feuchte Hitze Zuständen im Holz-Element eingenommen werden können.

## LEBER-QI STAGNATION

Die Leber ist für den freien Fluss des Qi im Körper verantwortlich. Wird der freie Fluss des Qi blockiert, können folgende Kräuter der Stagnation entgegenwirken: Schafgarbe, Pfefferminze, Johanniskraut, Frauenmantel, Löwenzahn, Gänseblümchen und Mädesüß.

## LEBER-YIN MANGEL

Ist durch eine konstitutionelle Schwäche oder durch chronischen Stress, Überarbeitung, psychische Belastung das Leber-Yin angegriffen, kann Mariendistel (auch in Kombination mit Vogelmiere und Löwenzahn) angewendet werden. Auch ein chronischer Milz-Qi Mangel mit ineffizienter Blutproduktion und übermäßiger Alkoholenuss kann zu einem Leber-Yin Mangel führen.

Ist das Yin schon stark geschwächt kann das Leber-Yang nicht mehr gehalten werden und kann unkontrolliert nach oben steigen. Hauptsymptome sind starke, pochende Kopfschmerzen an den Schläfen und ein allgemein gereizter Zustand. Um dem aufsteigenden Yang entgegenzuwirken können weiße Pfingstrosenwurzel, Frauenmantel, Tausendguldenkraut oder Leberblümchen eingenommen werden.

## LEBER-BLUT MANGEL

Wird zu wenig Blut von der Milz produziert kann es längerfristig zu einem Leber-Blut Mangel kommen. Symptome sind Müdigkeit, eine blasse Gesichtsfarbe, lebhaftere Träume und eine Anfälligkeit für Probleme der Sehnen und Muskeln. Auch ist die Menstruation meist schwach oder sie bleibt ganz aus. Hier sollte der Hauptfokus am Aufbau des Milz-Qi und damit einer besseren Blutbildung liegen. Zusätzlich bieten sich Brunnenkressenkraut und Gänsefingerkraut zur Einnahme an,

## FÜLLEZUSTÄNDE (FEUCHTIGKEIT) UND HITZE IN DER LEBER

Der Genuss von zu viel fetter und scharfer Nahrung sowie die Kombination von süß und fett kann zu einer Ansammlung von Feuchter Hitze in der Leber führen. Abhilfe schaffen: Brennnessel, Birkenblätter, Löwenzahn, Mönchspfeffer und Enzian.

## FEUER-ELEMENT - HERZ, DÜNNDARM

Halten sich Aktivität und Entspannung nicht mehr in der Waage, kann es längerfristig zu Störungen im Feuer-Element kommen. Der Geist wird unruhig, das Einschlafen schwer und Entspannung ist kaum mehr möglich. Auch psychische Belastungen und Angstzustände können sich bei langanhaltender Dauer auf das Herz auswirken. Anstatt Meditation, Reflexion und gemeinschaftlichem Miteinander nach der stressigen Arbeit, stehen weitere Formen von Entertainment an erster Stelle. Der Fokus liegt mehr im Tun als im Sein.

Das Herz hat in der TCM einen großen Bezug zu unserem Bewusstsein (Shen). Eine ausgeglichene geistige Aktivität, ein gutes Aufnahmevermögen und mentaler Fokus, sowie eine klare sprachliche Ausdrucksweise sind ein Hinweis auf einen gesunden Zustand des Shen. Auch Blut und Schweiß werden vom Feuer-Element regiert, wodurch es bei Qi-Mangel des Herzens schon bei kleinen Anstrengungen zu profusem Schwitzen kommt. Eine rote Zungenspitze zeigt zu viel Hitze im Herzen an. Bei chronischen Zuständen macht sich auch oft ein Längsriss von Zungenspitze bis zum Zungengrund bemerkbar, welcher ein starkes Ungleichgewicht zwischen Feuer- und Wasser-Element symbolisiert.



## ARNIKA

Die Arnika wächst vor allem in kalkarmen, mageren Böden und ist hauptsächlich in den Bergen zu finden. Durch den intensiven Gebrauch in den letzten Jahrhunderten als Heilpflanze ist sie in Mitteleuropa fast ausgerottet.

Die Arnika steht deshalb unter Naturschutz und darf nicht gesammelt werden. Dennoch hat sie eine hervorragende kortisonähnliche, entzündungshemmende Wirkung, weshalb sie vor allem bei nicht blutenden Wunden und Verletzungen zum Einsatz kommt. Auch Wasser- oder Lymphansammlungen und Blutergüsse lässt sie abschwellen. Durch ihre Inhaltsstoffe greift sie an zentraler Stelle des Entzündungsmechanismus ein und verhindert diesen. Die Arnika wirkt Blut-Stagnationen entgegen und tonisiert das Herz-Blut und Herz-Yang, und kann auch vorsichtig bei Palpitationen (Herzklopfen) zum Einsatz kommen.

**Geschmack:** leicht süß, bitter, scharf

**Thermische Wirkung:** neutral

**Organzuordnung:** Herz, Lunge

**Verwendete Teile:** Blüten

**Dosierung:** 1-3 Gramm

### Arnikaauflage und -umschlag

Bei akuten Gelenksentzündungen oder Entzündungen der Haut empfiehlt sich eine Arnikaauflage oder-umschlag. Entzündungen sind aus Sicht der TCM immer ein Zeichen von zu viel Hitze bzw. ein Überwiegen von Yang in Relation zu Yin. Die betroffene Stelle sollte mit einem feuchten Tuch abgedeckt werden. Danach wird eine Auflage, welche in abgekühlten Arnikatee getaucht wurde, aufgebracht und mit einem trockenen Wolltuch fixiert. Die Umschläge sollten maximal 30 Minuten belassen werden und können alle zwei Stunden wiederholt werden.

### HERZGESPANN

Das Herzgespänn gehört zu den Lippenblütlern und bevorzugt nährstoffreiche Böden in Siedlungsnähe. Das in Mitteleuropa wild blühende Kraut kann von Juni bis September geerntet werden. Wie der Name bereits hindeutet, wird das Herzgespänn bei allen Herzbeschwerden, wie Herzrhythmusstörungen, Herzrasen oder Herzschwäche verwendet. Es wirkt krampflösend, durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend und beruhigend. Im Mittelalter wurde es zunächst als Heilmittel bei Magenbeschwerden eingesetzt, da es auch sehr heilsam bei Magenkrämpfen und Blähungen ist.

Das Herzgespänn tonisiert das Herz-Qi, beruhigt den Geist und wirkt mild Herz-Qi- und Blut-Stagnationen sowie Qi- und Blut-Stagnationen im Bereich der Gebärmutter entgegen.

**Geschmack:** bitter, leicht sauer bzw. scharf

**Thermische Wirkung:** neutral

**Organzuordnung:** Herz, Gebärmutter

**Verwendete Teile:** Kraut und Blüten

**Dosierung:** 1-3 Gramm



### HOPFEN

Der Hopfen ist eine Liane, welche zu den Hanfgewächsen gehört und ursprünglich aus dem südlichen Europa und Südwestasien kommt. Er wächst vor allem in Flussnähe, feuchten Gebüsch, Hecken und Zäunen. Hopfen beruhigt, entspannt und wirkt krampflösend. Die enthaltenen pflanzlichen Östrogene können während den Wechseljahren und bei zu starker Libido, sexuellen Neurosen und vorzeitigem Samenerguss helfen. Die Bitterstoffe, welche auch für den Geschmack des Bieres zuständig sind, wirken verdauungsfördernd und helfen bei Magen- und Gallenbeschwerden.

Hopfen beruhigt den Geist, nährt das Herz- und Nieren-Yin, klärt Hitze und wirkt auch Leber-Qi-Stagnationen entgegen. Er kann deshalb sehr gut bei Schlafproblemen, ständigen Erregungszuständen und chronisch leicht erhöhter Temperatur angewendet werden.

**Geschmack:** bitter, adstringierend, scharf

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Herz, Leber, Niere, Magen, Blase

**Verwendete Teile:** weibliche Blütenstände (Hopfenzapfen)

**Dosierung:** 1-3 Gramm

Schon seit Jahrtausenden ist der Lavendel der Inbegriff aromatischer Düfte und ist aufgrund seiner hervorragend medizinischen Eigenschaften als Heilpflanze in Gebrauch. Der Lavendel ist im Mittelmeerraum beheimatet und ist eine mediterrane Bergpflanze. Im Juni/Juli wenn die Blüten voll entfaltet sind, ist die Heilwirkung des Lavendels am stärksten. Lavendelblüten beruhigen und stärken das Zentralnervensystem, entspannen bei Kopfschmerzen und helfen bei Stress und Überarbeitung. Der Duft wirkt direkt in den Strukturen des Gefühlzentrums unseres Gehirns, dem limbischen System. Lavendel beruhigt den Geist und aufsteigendes Leber-Yang, klärt Hitze, leitet Feuchte Hitze aus und wirkt Qi-Stagnationen entgegen. Bei Beschwerden wie Unruhe, Schlafstörungen, Migräne, Erschöpfung, Krämpfen oder emotionaler Anspannung kann die Anwendung von Lavendel einen positiven Effekt haben.

**Geschmack:** leicht bitter, scharf

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Leber, Magen, Herz

**Verwendete Teile:** Blüten

**Dosierung:** 2-6 Gramm

## MELISSE, ZITRONEN-

Die Melisse gehört zur Familie der Lippenblütler, wurde im 11. Jhd. von den Arabern nach Spanien gebracht und ist seitdem einer der ältesten und bekanntesten Heilkräuter, welche in den meisten Kräuter- und Klostergärten aufzufinden ist. Heutzutage wird sie durch ihr frisches, zitroniges Aroma eher als Würzpflanze verwendet, ihre Anwendung als Heilpflanze ist jedoch deutlich vielseitiger. Die Melisse wirkt entspannend, krampfstillend, stressreduzierend und hilft bei nervösen und psychisch bedingten Herzbeschwerden. Die Bitterstoffe verbessern die Verdauung und wirken Blähungen entgegen. Die nervenberuhigende und aufheiternde Wirkung macht sie zur richtigen Heilpflanze für die heutige Zeit. Die Zitronenmelisse wirkt Herz- und Magen-Feuer und Leber-Qi Stagnationen entgegen, beruhigt den Geist und das Leber-Yang und findet deshalb Anwendungen bei Unruhezuständen, Einschlafproblemen, Migräne, Gastritis und Palpitationen (Herzklopfen).

**Geschmack:** bitter, leicht adstringierend

**Thermische Wirkung:** kalt

**Organzuordnung:** Herz, Leber, Magen

**Verwendete Teile:** Blätter

**Dosierung:** 3-6 Gramm

## Melissenvollbad

Für ein entspannendes Melissenvollbad werden 60 - 100 Gramm Melissenblätter (auch in Kombination mit Lavendel) mit einem Liter kochenden Wasser übergossen und für zehn Minuten ziehen gelassen. Danach wird der Aufguss dem Badewasser hinzugefügt. Nach 10 - 15 minütigem Baden sollte anschließend eine Ruhepause gehalten werden.



## ROSE

Die Rose wird auch gerne als Königin der Blumen bezeichnet. Die enthaltenen ätherischen Öle harmonisieren, öffnen das Herz und wirken stimmungsaufhellend. Die Gerb- und Bitterstoffe fördern die Wundheilung und wirken zusammenziehend auf die Gefäße. Rosenblüten wirken deshalb wundheilungsfördernd, antiseptisch und entzündungshemmend. Rosen gedeihen wild an Feldrainen, Waldrändern und trockenen Geröllbetten. Die wertvollen Früchte der Rose, die Hagebutten, enthalten viel Vitamin C und Mineralien, und stärken die Abwehrkraft. Auch als Tee zubereitet, bleibt der Vitamin C Gehalt weitgehend erhalten und kann bei Fieber oder bei einem akuten Histaminschub angewendet werden, wenn der Bedarf an Vitamin C erhöht ist. Die Rose kühlt Herz- und Magen-Feuer, beruhigt den Geist und aufsteigendes Leber-Yang, klärt Blut-Hitze und wirkt mild auch Leber-Qi Stagnationen entgegen. Sie kann deshalb sehr gut unterstützend bei Angstzuständen, Depressionen, Schlafproblemen, Verwirrung und ständiger Anspannung verwendet werden.

**Geschmack:** süß, adstringierend

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Herz, Magen

**Verwendete Teile:** Blütenblätter

**Dosierung:** 3-6 Gramm

## WEISSDORN

Der Weißdorn unterstützt das Herz in allen Phasen. Weißdorn verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Herzens, entspannt die Gefäße und schützt, durch seine antioxidative Wirkung den Herzmuskel, vor Sauerstoffradikalen. Deshalb ist er das Mittel der Wahl bei beginnender Herzschwäche im Alter, Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße und Beklemmungsgefühlen im Herzbereich. Der Weißdorn ist ein Dornstrauch, welcher oft auf Kulturwiesen oder verflochten in Heckengebüschen zu finden ist. Er gehört zur Familie der Rosengewächse. Die Zeit der Vollblüte ist zwischen April bis Mai, wo Blüten und Blätter gesammelt werden können. Die roten Früchte können im September bis Oktober gepflückt werden.

Nach TCM wirkt der Weißdorn Herz-Feuer entgegen, beruhigt Geist und Inneren Wind, welcher aufgrund eines Nieren-Yin Mangels entstanden ist.

**Geschmack:** neutral, leicht bitter, süß

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Herz, Niere

**Verwendete Teile:** Blüten

**Dosierung:** 3-9 Gramm

## WEITERE TIPPS

### HITZE KÜHLEN, FEUER AUSLEITEN

Unser heutzutage oftmals viel zu stressiger Lebensstil, führt oft zur Bildung von Hitze in unserem Körper. Chronische Schlafprobleme oder Angstzustände sowie auch ein langanhaltender Blutmangel können das Herz-Yin angreifen. Auch eine Leber-Qi Stagnation, als auch der übermäßige Genuss von scharf, heißen Nahrungsmitteln und Alkohol kann zu einem Übermaß an Yang im Herz-Funktionskreis führen. Um Hitze zu kühlen und/oder Feuer auszu-leiten, können folgende Kräuter angewendet werden: Hopfen, Lavendel, Zitronenmelisse und Arnika.

### GEIST (SHEN) BERUHIGEN

Um unseren Geist (Shen) zu beruhigen und andauernde Erregungszustände auszugleichen, bieten sich folgende Kräuter an: Baldrian, Passionsblume, Weißdornblüten, Rose, Jasmin, Herzgespann und Johanniskraut.

## ERD-ELEMENT - MILZ, MAGEN

Fühlt man sich rundum gesund und zufrieden und in seiner Mitte angekommen, kann man davon ausgehen, dass man das Erd-Element gut gepflegt hat. Leider ist oft das Gegenteil der Fall. Verdauungsbeschwerden nach jedem Essen, einmal Heißhunger dann wieder Appetitlosigkeit und Völlegefühl. Oft läuft es im Leben nicht rund, aber trotzdem bleibt der Hunger, der Hunger nach mehr Leben, nach mehr Wissen, nach mehr Liebe oder auch nach mehr Projekten, Arbeit und Anerkennung. Eine innere Leere macht sich breit, die ständig gefüllt werden will, es wird von einem Termin zum nächsten gerannt, aber die Unzufriedenheit, die bleibt. Auch wenn der Darm und unser Verdauungssystem zwar in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus gekommen sind, hat heutzutage bei den wenigsten das Essen und Kochen eine hohe Priorität. Viel verarbeitete und von der Natur ferne Nahrungsmittel prägen das Bild in den Supermärkten, gegessen wird meist unregelmäßig und nicht der Konstitution entsprechend.

Nach der TCM steht die Milz für unser gesamtes Verdauungssystem. Sie ist für die Qi- und Blutproduktion zuständig und beeinflusst die Beschaffenheit und Form unserer Muskeln und Gewebe. Der Magen unterstützt die Milz und ist für die Extraktion und Verarbeitung der Nahrungsmittel verantwortlich. Fehlt es an der hebenden Wirkung des Milz-Qi kann es zu Organsenkungen kommen. Auch Anämie (Eisenmangel) und eine Tendenz zu blauen Flecken und Blutungen sind Hinweise für eine schwache Milz. Die Lippen, je nachdem ob breit oder schmal und welche Farbe, sind oft aufschlussreich über den Zustand des Erd-Elements der Klient:in.

### ENGELWURZ/ANGELIKAWURZEL

Auch wenn in Österreich nicht heimisch, ist die Engelwurz in der Volksmedizin der nordischen Länder nicht wegzudenken. Sie wächst auf feuchten Wiesen und Wäldern, Flussufern und Schluchten vor allem in Island, Grönland, Lappland und Skandinavien. Durch die entblähende und appetitanregende Wirkung und die Unterstützung der Sekretion von Verdauungssäften, ist die Engelwurz eine wichtige Arzneipflanze bei allen Arten von Verdauungsbeschwerden. Die aromatischen Bitterstoffe stärken die Nerven, kräftigen und wärmen.

Auch Erkältungen können durch die antimikrobiellen und krampflösenden Eigenschaften behandelt werden. Die Engelwurz tonisiert das Milz-Qi und -Yang sowie auch das Lungen-Qi und -Yang. Feuchtigkeit und Nahrungsmittel- oder Qi-Stagnationen im Bereich des mittleren Erwärmer wird entgegengewirkt. Auch kann die Engelwurz bei Feuchter Kälte in Lunge und Dickdarm sowie bei eingedrungener Wind-Kälte angewendet werden.

**Geschmack:** scharf, leicht bitter, süß

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Lunge, Dickdarm, Magen

**Verwendete Teile:** Wurzel

**Dosierung:** 2-6 Gramm



## FENCHEL

Der Fenchel gehört zu den Doldenblütlern und ist mittlerweile in ganz Europa verbreitet. Er wächst vor allem auf warmen, sonnigen, nährstoffreichen und eher kalkhaltigen Böden. Die blühenden Dolden können während des Hochsommers gepflückt werden. Fenchel wird hauptsächlich bei Blähungen und krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden angewandt. Die ätherischen Öle wirken antimikrobiell, die Darmmuskulatur wird sanft angeregt und der Magen wird gewärmt. Fenchel wird in der TCM oft zur Harmonisierung des Verdauungstrakts angewendet. Durch die warme thermische Wirkung kann auch Magen-Kälte, oder eine Ansammlung von Feuchte- und/oder Schleim-Kälte behandelt werden. Bei Yin-Mangel und vorhandener Hitze im Magen (Gastritis, Sodbrennen, ...) sollte Fenchel nicht angewendet werden!

**Geschmack:** scharf

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Leber, Niere, Milz, Magen

**Verwendete Teile:** Samen

**Dosierung:** 2-8 Gramm

## KAMILLE

Die Kamille galt schon im alten Ägypten als heilig und ist eine der ältesten Heilpflanzen überhaupt. Sie gedeiht überall, meist aber an Weg- und Acker-rändern. Medizinisch werden nur die duftenden Blütenköpfe der Echten Kamille verwendet, deren Blütenboden innen hohl ist. Bei Verwechslungen mit anderen Kamillenarten (wie die Acker-Hundskamille oder die Römische Hundskamille) können Allergien auftreten. Das Zusammenspiel zwischen ätherischen Ölen, Schleimstoffen und Flavonoiden macht sie wirkungsvoll gegen entzündliche Magen- und Darmerkrankungen, Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl oder Durchfall. Durch die Hemmung der Sekretion des Verdauungsenzym Pepsin wird eine angegriffene Magenschleimhaut geschützt. Die Kamille mindert außerdem die Freisetzung von Entzündungsstoffen wie Histamin, Serotonin und Prostaglandine, wodurch auch bereits bestehende Geschwüre schneller abheilen können. Auch wird durch die krampflösende und beruhigende Wirkung, die Kamille bei Menstruationskrämpfen verwendet. Die Schleimstoffe helfen bei Entzündungen der Rachen- und Atemwege und stimulieren das Immunsystem. Die keim- und pilzhemmenden Eigenschaften machen die Kamille auch zu einem hervorragenden Heilmittel gegen Viren, Bakterien und Darmpilzen (wie z.B. Candida).

Die Kamille kann bei gegenläufigem Magen-Qi sowie Magen-Feuer angewendet werden. Sie harmonisiert den mittleren Erwärmer, wirkt mild Leber-Qi Stagnationen und Herz-Feuer entgegen und kann äußerlich bei toxischer Hitze (entzündete, schmerzhaft, schwer heilbare Wunden, Ekzemen, etc.) verwendet werden. Auch ein Leibwickel mit Kamillenblüten kann bei Disharmonien im Bereich des mittleren Erwärmers wahre Wunder bewirken. Vorsichtig verwendet werden sollte die Kamille bei Magen-Kälte, Milz-Qi- bzw. Milz-Yang Mangel und Nieren-Yang Mangel.

**Geschmack:** leicht bitter, süß, aromatisch

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Magen, Dickdarm, Herz

**Verwendete Teile:** Blüten

**Dosierung:** 3-9 Gramm

## KÜMMELE

Auch der warmwüchtige Kümmel gehört wie der Fenchel zu den Doldenblütlern und kann in ganz Europa auf bunten Almwiesen aufgefunden werden. Sobald die Dolden anfangen braun zu werden, können sie abgeschnitten, zum Trocknen aufgehängt und danach aromageschützt aufbewahrt werden. Kümmel gehört gemeinsam mit Anis, Fenchel und Koriander zu den „Karminativen“. „Karminative“ sind Mittel welche schmerzhaftes Gasansammlungen im Magen und Darm lindern und das Aufstoßen nach der Nahrungsaufnahme erleichtern. Die Magenschleimhaut wird durch Kümmel besser durchblutet und der Darm entspannt. Das Kauen der Kümmelfrüchte ist auch hilfreich bei der Linderung von Mundgeruch.

Kümmel ist thermisch warm und wirkt Innerer und/oder Feuchter Kälte sowie Nahrungsmittel-Stagnationen entgegen. Er löst mild Qi- und Blut-Stagnationen und tonisiert Milz- und Nieren-Yang.

**Geschmack:** scharf, süß

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Milz, Magen, Dünndarm, Niere

**Verwendete Teile:** Samen

**Dosierung:** 2-5 Gramm

## LIEBSTÖCKEL

Liebstöckel, oder manchmal auch als Maggikraut bezeichnet, ist ein leider viel zu in Vergessenheit geratenes Küchenkraut. Es verleiht frisch sowie auch getrocknet Suppen, Eintöpfen und Gemüsegerichten eine unverwechselbare Würze. Auch er gehört zu den Doldenblütlern und hat eine verdauungsfördernde, blähungslindernde und auch harntreibende Wirkung.

Das Maggikraut wirkt Magen-Kälte sowie Kälte und Stagnationen im mittleren Erwärmer und Feuchter Kälte im unteren Erwärmer entgegen. Anwendung findet der Liebstöckel bei Blähungen, Appetitlosigkeit, Druckgefühl im Bauch sowie auch bei Schmerzen während oder Ausbleiben der Monatsblutung, Schwellungen in den Beinen und Scheideninfektionen.

**Geschmack:** leicht bitter, süß, scharf

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Magen, Dickdarm, Leber, Niere

**Verwendete Teile:** Wurzel, Samen

**Dosierung:** 2-6 Gramm



## LORBEER

Der Lorbeer wurde bereits von den Römern und Griechen als Heilpflanze verwendet. In der Küche wird er als klassisches, aromatisches Gewürz verwendet. Er hat antibakterielle, schleimlösende und verdauungsfördernde Eigenschaften. Der immergrüne Lorbeer kann sehr gut im eigenen Garten im Kübel an einer sonnigen, windgeschützten Stelle gedeihen.

Lorbeer wärmt das Innere, beruhigt den Geist und wirkt Blut-Stagnationen entgegen.

**Geschmack:** scharf

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Herz, Milz

**Verwendete Teile:** Blätter

**Dosierung:** 3-6 Gramm

## MAJORAN

Auch Majoran ist ein beliebtes Küchenkraut, welches Gerichte schmackhafter und bekömmlicher machen lässt. Er wirkt verdauungsfördernd, krampf- und schleimlösend, keimtötend und beruhigend und ist deshalb bei Verdauungsbeschwerden aber auch Erkältungen gut einzusetzen. Feuchtwarme Auflagen mit Majoran am Unterbauch können die Gebärmuskulatur beruhigen und entspannen und bei vorzeitigen Wehen angewendet werden. Majoran reguliert das Qi und wirkt Qi-Stagnationen und Schleim-Kälte entgegen. Er wärmt das Innere, beruhigt den Geist und inneren Wind und kann dadurch bei einer Vielzahl von Symptomen eingesetzt werden, wie z.B. Schwäche des Verdauungsapparates, Menstruationsbeschwerden, Schlafproblemen, Krämpfen etc.

**Geschmack:** scharf, etwas bitter

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Lunge, Milz, Magen, Herz

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 3-9 Gramm

## PETERSILIE

Eines der beliebtesten Küchenkräuter und ein fester Bestandteil vom Suppengrün ist die Petersilie. Sie kann sehr einfach im Garten oder auf der Fensterbank kultiviert werden. Das enthaltende ätherische Öl wirkt stark harntreibend. In zu hoher Dosis kann Petersilie auch Muskelkontraktionen auslösen, und sollte deshalb während der Schwangerschaft nicht angewendet werden. Ihr ausgesprochen hoher Vitamin-C Gehalt macht sie zu einer wunderbaren Zutat für Salate, grüne Smoothies und Suppen.

In der TCM wird nur die Wirkung der Petersilienwurzel beschrieben. Sie tonisiert das Milz-Qi und somit auch das Blut. Auch wirkt sie Leber-Qi- und Feuchtigkeits-Stagnationen entgegen.

**Geschmack:** süß

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Milz, Leber

**Verwendete Teile:** Wurzel

**Dosierung:** 3-9 Gramm



## WERMUT

Wermut wächst vorrangig auf eher trockenen, nitratreichen Böden und kann wild in Europa und Asien gefunden werden. Die blühenden Triebe können am besten von Juni bis September gesammelt und zum Trocknen in Büscheln aufgehängt werden. Wermut ist vor allem durch seine Bitterstoffe bekannt. Sie regen die gesamten Verdauungssäfte an,

wodurch weniger Gärungs-, Fäulnisprozesse und Blähungen während der Verdauung auftreten. Der Appetit wird gesteigert, Entzündungen gehemmt, Krämpfe gelöst und Bakterien abgetötet. Wermut regt den gesamten Stoffwechsel an und wärmt von innen. Auch bei Problemen mit der Galle kann die Behandlung mit Wermuttee oder Wermuttinktur, Gallenschmerzen entgegenwirken. Die Wermutbitterstoffe helfen auch bei Grippe und postgrippalen Schwächezuständen, da sie fiebersenkend und schweißtreibend wirken. Zudem wird der Kreislauf und die Herzfähigkeit unterstützt und die Menstruation und Geburt bei der Anwendung von Wermut erleichtert.

Wermut tonisiert das Milz-Qi und -Yang sowie auch das Nieren-Yang. Er leitet Feuchte Kälte aus und wirkt Leber-Qi Stagnationen entgegen.

**Geschmack:** bitter, leicht scharf; adstringierend

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Magen, Leber, Dickdarm, Milz

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 0,5-3 Gramm

## WEITERE TIPPS

### MILZ-QI UND -YANG MANGEL

Eine schwache Milz wird oft in der Shiatsu-Praxis angetroffen. Ursachen sind meist eine nicht typgerechte Ernährung (meist zu kalt, feucht und verarbeitet), eine unregelmäßige Nahrungsaufnahme oder eine konstitutionelle Schwäche des Verdauungstraktes sein. Auch übermäßiges Grübeln schwächt auf Dauer die Milz. Um das Milz-Qi zu tonisieren können folgende Kräuter angewendet werden: Engelwurz, Benediktenkraut, Fenchel, Petersilie, Meisterwurz, Majoran, Ginseng und geröstetes Süßholz.

Bei einem Milz-Yang Mangel, mit zusätzlich deutlichen Kälte-Zeichen, morgendlichem Durchfall und Neigung zu Feuchtigkeit und Wasseransammlungen, zeigen sich folgende Kräuter wirksam: Engelwurz, Kümmel, Wermut, Kardamom und Wacholder.

### KRÄUTERTHERAPIE DES MAGENS

Magen-Feuer macht sich vor allem durch ein brennendes Gefühl im Magenbereich und unstillbares Hunger- und Durstgefühl bemerkbar. Auch eine Histaminintoleranz oder eine Leber-Qi Stagnation kann zu Magen-Feuer führen.

Um dem Feuer entgegenzuwirken, können Kamille, Pfefferminze und Portulak eingenommen werden. Bei einem sich ähnlich äußernden Magen-Yin Mangel, ständiges Hungergefühl aber kein Appetit, kann Kamille sowie auch Vogelmiere hilfreich sein.

Durch ein Übermaß an kalter und roher Nahrung oder als Folge von einem Milz- und Nieren-Yang kann es zu Magen-Kälte kommen, und der Magen wird in seiner Funktion eingeschränkt. Folgende Kräuter können angewendet werden: Dillsamen, Sternanis, Fenchel und Liebstöckel.

Rebellierendes Magen-Qi ist oft Folge einer Leber-Qi Stagnation in Kombination mit einer zu üppigen Nahrungsaufnahme. Um das Magen-Qi wieder abzusenken bieten sich Koriander, Rettichsamen und reife Mandarinschalen an.

## THEMA FEUCHTIGKEIT

Im Erd-Element hat man oft mit dem Thema Feuchtigkeit zu tun, welche sich über Jahre im Körper angesammelt hat. Um Feuchtigkeit auszuleiten, wird nach TCM oft eine Reiskur bzw. Hirsekur empfohlen. Zusätzlich können Engelwurz, Kardamom, Korianderfrüchte, Kümmel, Fenchel, Anis, Rosmarin, Ingwer und Wasserdost angewendet werden, um den Ausleitungsprozess zu unterstützen.

## METALL-ELEMENT - LUNGE, DICKDARM

Ohne Atem und Luft könnten wir nicht leben. Dennoch wird kaum noch tief und bewusst geatmet. Der Stress schnürt einem sprichwörtlich die Kehle zu, oft bleibt der Atem im Zwerchfell stecken. Oder das Selbstbewusstsein ist so klein geworden, dass man mit eingefallenem Brustkorb das Leben bestreiten muss. Das Loslassen alter Gewohnheiten und Muster fällt oft schwer, zwanghaft wird an Glaubenssätzen festgehalten. Auch der tägliche Toilettengang ist für manche eine große Herausforderung. Es wird geraucht, in staubigen, stickigen Räumen gearbeitet oder es klopfen ständig Erkrankungen und Infekte an die Tür. Auf Dauer sinkt immer mehr die Kapazität unserer Lunge, und damit auch die Vitalität und Fähigkeit, Lebensenergie in uns aufzunehmen und tief durchzuatmen. Die Lunge reguliert die Atmung und verteilt das Qi im ganzen Körper. Unsere Körperoberfläche, die Haut und Körperbehaarung, wird der Lunge zugeordnet.

Auch ein Teil des Immunsystems, das sogenannte Wei-Qi, hat seinen Sitz im Metall-Element. Durch das Öffnen und Schließen der Poren kann der Körper vor pathogenen, externen Faktoren geschützt werden. Die Lungen öffnen sich über die Nase, weshalb alle Erkrankungen welche die Nase, die Nasennebenhöhlen aber auch den Rachen betreffen einer Dysbalance im Metall zugeordnet werden. Der Dickdarm trennt in letzter Distanz des Verdauungstrakts und scheidet die unreinen Stoffe über den Stuhlgang aus. Er wird dabei von dem absteigendem Lungen-Qi unterstützt.



## BEINWELL

Schon früh machte sich der Beinwell seinen Namen als „Knochenheiler“. Der griechische Arzt Dioskurides (1. Jhdt. n. Chr.) benannte den Beinwell „Symphytum“ von „symphein“, was so viel bedeutet wie zusammenwachsen, vereinigen, verbinden. Die frisch geschabte Wurzel des Beinwells wurde damals als Pflaster bei Wunden und Knochenbrüchen eingesetzt. Heutzutage verwendet man medizinisch das blühende Kraut und die Wurzel. Das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe macht den Beinwell zu einem hochwirksamen Heilmittel bei Wunden, Frakturen und Verletzungen. Beinwell ist die Pflanze mit dem höchsten Allantoingehalt, welches die Zellbildung und -regeneration, die lokale Durchblutung und das Zusammenwachsen der Knochen fördert. Cholin hilft zusätzlich bei der Abdichtung der Gefäße, was im Zusammenspiel mit Allantoin für einen raschen Rückzug von Schmerz und Schwellung führt. Die ebenfalls enthaltenen Schleim- und Gerbstoffe und die Rosmarinsäure wirken entzündungshemmend, wundreinigend und reizmildernd.

Durch diese Eigenschaften wird der Beinwell gerne äußerlich bei jeglicher Art von Verletzungen, Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen und Blutergüssen angewendet. Nach TCM nährt der Beinwell das Yin und tonisiert das Jing (Essenz) und kann deshalb auch bei chronischen Lungenerkrankungen, Halsentzündungen, Osteoporose und allgemeiner Schwäche angewendet werden.

**Geschmack:** bitter, süß

**Thermische Wirkung:** kühl, leicht toxisch

**Organzuordnung:** Lunge, Magen, Niere

**Verwendete Teile:** Wurzel

**Dosierung:** Anwendung wird aufgrund der Toxizität nur äußerlich empfohlen!

### Beinwellbreiumschlag

Für einen Beinwellbreiumschlag kann die frische Wurzel zerrieben oder zerstampft, eine Tinktur (Apothek oder selbst gemacht) oder getrocknete Wurzeln verwendet werden. Die frische, geriebene Wurzel auf ein frisches Tuch streichen und auf die betroffene Körperstelle über Nacht einziehen lassen. Bei Verwendung der getrockneten Wurzeln wird das Pulver mit heißem Wasser zu einem Brei verrührt und dieser dann wie zuvor beschrieben aufgebracht. Eine Tinktur kann vorsichtig dosiert auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen werden.

### EIBISCH

Eibisch gehört zur Familie der Malvengewächse und ist seit dem Mittelalter eine viel verwendete Heilpflanze. Er wächst vorrangig in Küstennähe in feuchten, eher salzhaltigen Böden. Er kann jedoch auch im eigenen Garten sehr einfach gezüchtet werden. Durch den hohen Gehalt an Schleimstoffen wirkt er reizmildernd bei Entzündungen der Mund-, Atem-, und Rachenwege. Auch bei Sodbrennen kann durch die säurebindenden Eigenschaften Eibisch eingesetzt werden. Um die Schleimstoffe bei der Zubereitung zu erhalten wird ein Kaltaufguss empfohlen. Eibisch tonisiert das Lungen- und Dickdarm-Yin, wirkt Schleim-Stagnation im Bereich der Lunge entgegen, beruhigt den Geist, kühlt toxische Hitze und Magen-Feuer und leitet Feuchte Hitze in Blase und Dickdarm aus.

**Geschmack:** süß

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Lunge, Dickdarm

**Verwendete Teile:** Wurzel

**Dosierung:** 3-6 Gramm



### KÖNIGSKERZE

Die Königskerze ist in Ost-, Mittel- und Südeuropa zu finden und gehört zur Familie der Braunwurzgewächse. Sie blüht von Juli bis Anfang September über einen Zeitraum von 3 - 8 Wochen. Die Blüten sollten behutsam an trockenen Vormittagen geerntet und sofort danach auf einem Leintuch ausgebreitet getrocknet werden, wobei die Blüten dabei vorsichtig gewendet werden sollten. Die Königskerze enthält reizmildernde Pflanzenschleime, welche bei starkem Hustenreiz und Heiserkeit Abhilfe verschaffen können. Durch Saponine wirkt sie zudem auswurfördernd und sekretlösend, wodurch Bronchialschleim leichter abgehustet werden kann. Um die Schleimstoffe nicht zu zerstören, wird die Zubereitung mit Kaltaufguss empfohlen.

Die gelbblühende Königskerze nährt das Lungen-Yin, klärt Hitze in der Lunge und leitet Schleim-Stagnation in der Lunge aus, wodurch sie eine hervorragende Pflanze bei Bronchitis, fieberhaften Infekten, Halsentzündungen und Keuchhusten ist. Äußerlich findet sie bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Akne oder Neurodermitis Anwendung.

**Geschmack:** bitter, süß

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Lunge

**Verwendete Teile:** Blüte, Blatt

**Dosierung:** 3-6 Gramm



## LINDENBLÜTEN

Die Linde ist ein sommergrüner bis zu 25 - 30 m hoher Baum. Die Blüten können, nach dem Aufblühen der Sommer-Linde, im Juni geerntet werden. Durch die schweißtreibende Wirkung wird Lindenblütentee häufig bei Erkältungskrankheiten angewendet. Lindenblüten stärken die körpereigene Abwehrkraft, und wirken reiz- und schmerzmildernd.

Lindenblüten vertreiben äußere Wind-Hitze, kühlen Hitze und leiten Schleim in der Lunge aus. Zusätzlich wirken sie Qi-Stagnationen, aufsteigendem Leber-Yang und Innerem Wind entgegen und sind beruhigend.

**Geschmack:** scharf, süß

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Lunge, Herz, Niere

**Verwendete Teile:** Blüten

**Dosierung:** 3-9 Gramm

### Erkältungsfußbad

Für ein Lindenblüten-Erkältungsfußbad wird ein Liter doppelt konzentrierter Lindenblütentee (8 EL auf ein Liter Wasser) mit heißem Wasser in eine Schüssel gegeben. Die Füße morgens und abends jeweils für zehn Minuten darin baden. Danach warme Socken anziehen und Bettruhe halten.

## LUNGENKRAUT

Das Lungenkraut kann man an Bachufern, in lichten Wäldern und auf feuchten Wiesen finden. Es gehört zu den Frühblütlern und kann bei entsprechender Witterung schon im Februar seine Blüten öffnen. Das Lungenkraut wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und reizmildernd und wird vorrangig bei Erkrankungen der Lunge und der Atemwege angewendet.

Durch die enthaltene Kieselsäure hat es zudem einen positiven Einfluss auf unser Gewebe. Die Blüten und Blätter sind auch eine schmackhafte Zutat in Salat, Suppen, Smoothies und Saucen. Das Lungenkraut tonisiert das Lungen-Yin und eignet sich zur Behandlung von pathogenen Erregern in der Abwehr-Schicht.

**Geschmack:** süß

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Lunge, Dickdarm

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 3-9 Gramm

## ROTKLEE, WIESENKLEE

Rot- oder auch Wiesenklee findet man in Österreich fast überall auf feuchten Wiesen, Wegesrändern und Waldlichtungen. Der Rotklee enthält pflanzliche Hormone (Phytohormone), welche dem menschlichen Hormon Östrogen sehr ähnlich sind. Diese Phytoöstrogene können den weiblichen Hormonspiegel ausgleichen und sowohl bei Östrogenüberschuss als auch bei -mangel angewendet werden. Durch die entzündungshemmende, blutreinigende und stimulierende Wirkung können die Rotkleeblüten bei Bronchialleiden, Husten und zur Stärkung nach längerer Krankheit eingesetzt werden. Bei Entzündungen der Brust empfehlen sich auch in Rotkleetee getränkte Umschläge. Frischer Rotklee lindert zudem juckende Insektenstiche. Dafür wird der Klee gequetscht und auf den Stich gehalten.

Rotklee tonisiert das Lungen-Yin und das Blut. Er wirkt Qi-Stagnationen entgegen und leitet Feuchte Hitze in der Haut und toxische Hitze aus, und ist dadurch auch äußerlich angewendet gut gegen Ekzeme und entzündete Gelenke.

**Geschmack:** süß

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Lunge, Blase

**Verwendete Teile:** Blüten

**Dosierung:** 3-6 Gramm



## SPITZWEGERICH

Der Spitzwegerich ist eines der häufigsten einheimischen Heilkräuter. Man findet ihn ausreichend in freier Natur auf Wiesen und Wegrändern. Die Blätter werden am besten während der Blütezeit von Mai bis September geerntet. Da sie aufgrund der Pflanzenschleime leicht zum Schimmeln neigen, sollte man die Blätter am besten frisch verwenden. Die Inhaltsstoffe des Spitzwegerichs wirken vor allem auf die Bronchien. Er wirkt reizmildernd, entzündungs- und hustenhemmend und in frischem Zustand antibakteriell. Die enthaltene Kieselsäure festigt das Lungengewebe und die Schleimstoffe schützen die Schleimhäute. Das wichtigste Anwendungsgebiet ist deshalb der Reizhusten. Der Spitzwegerich kann auch wunderbar in der Küche im Risotto, Salat oder Suppe verwendet werden. Eine mit Ölauszug hergestellte Spitzwegerich-Heilsalbe kann außerdem effektiv gegen Mückenstiche wirken.

Der Spitzwegerich leitet Feuchte Hitze in Lunge, Dickdarm und Blase aus und wirkt Schleim-Stagnationen in der Lunge und mild Blut-Stagnationen entgegen.

**Geschmack:** adstringierend, salzig, bitter

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Lunge, Dickdarm, Blase, Niere

**Verwendete Teile:** Blätter

**Dosierung:** 3-9 Gramm

## THYMIAN

Der als Zwergstrauch wachsende Thymian gehört zu der Familie der Lippenblütler. Er liebt die Sonne und magere, eher trockene Böden. Bei uns ist der Feld-Thymian, auch Quendel genannt, verbreitet. Der Echte Thymian, welcher am meisten Heilkraft besitzt, kommt in unseren Breitengraden nicht wild wachsend vor. Thymian ist ein vielseitiges Küchenkraut und wird vor allem bei Erkrankungen der Atemwege und des Verdauungstrakts eingesetzt. Die keimhemmenden und krampflindernden ätherischen Öle mit den Hauptkomponenten Thymol und Carvacrol, sowie auch die schleimlösenden Saponine machen den Thymian zu einem hervorragenden Therapeutikum bei Beschwerden der Lunge und Bronchien. Auch bei Krämpfen im Verdauungstrakt oder während der Menstruation kann Thymian eingesetzt werden. Die enthaltenen Bitterstoffe regen Appetit und die Verdauung an.

Thymian stärkt das Wei-Qi und senkt das Lungen- sowie das Magen-Qi ab. Er wirkt Schleim-Kälte-Stagnation und äußerer Wind-Kälte entgegen und tonisiert das Nieren- und Magen-Yang.

**Geschmack:** bitter

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Niere, Lunge, Magen

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 3-6 Gramm

### Brustauflage mit Thymian

Bei Erkältungen, starkem Hustenreiz und Keuchhusten können Brustauflagen mit Thymian angewendet werden. Dafür wird ein Innentuch in warmem Wasser getränkt, welchem ätherische Öle, wie in dem Fall Thymian, hinzugefügt werden. Darüber kommt als zweite Lage ein trockenes Zwischentuch. Abschließend wird ein wärmendes Außentuch (z.B. Wolltuch) über die anderen zwei Lagen angebracht und fixiert.

## WEITERE TIPPS

### LUNGEN-QI MANGEL

Chronische Erkrankungen der Lunge oder auch lang andauernde Trauer können das Lungen-Qi erschöpfen. Zur Tonicierung des Qi empfehlen sich folgende Kräuter: Thymian, Süßholz, Isländisch Moos, Quendel, Gundelrebe und Malve (Käseappel).

## LUNGEN-YIN MANGEL

Ist das Lungen-Yin bereits angegriffen, erkennbar an einer im vorderen Drittel, roten und trockenen Zunge, bieten sich zur Unterstützung Eibisch, Isländisch Moos, Lungenkraut, Königskerze und Rotklee (Wiesenklee) an.

## FEUCHTIGKEIT IN DER LUNGE

Feuchte Kälte entsteht oft aus einem Milz-Qi Mangel. Durch schlechte Essensgewohnheiten kommt es zu einer Ansammlung von Feuchtigkeit, welche sich in der Lunge ansammelt (weißes Sputum). Thymian, Eukalyptus, Rettichsamen und reife Mandarinenschalen können helfen, diese Feuchtigkeit wieder auszuleiten.

Feuchte Hitze in der Lunge entsteht durch eingedrungene pathogene Faktoren oder auch durch eine längerfristige Wind-Kälte Erkrankung. Auch ein Milz-Qi Mangel mit zu scharfer, fetter Ernährung können zu Feuchter Hitze führen. Spitzwegerich, Stiefmütterchenkraut, und Lindenblüten kühlen und leiten die Feuchte Hitze in der Lunge aus.

## VERSTOPFUNG

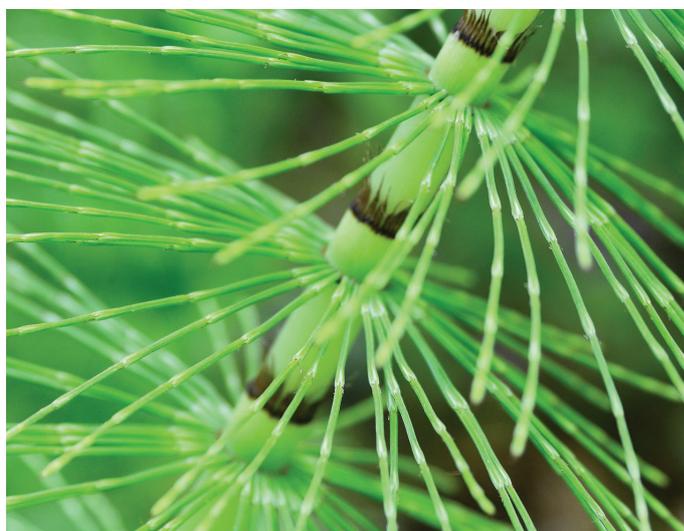
Bei Verstopfung empfiehlt sich die Einnahme von Faulbaumrindentee und/oder Leinsamen und Flohsamenschalen. Auch Schlehdorn wirkt befeuchtend und leicht abführend. Kurzfristig kann ein Einlauf mit abgekochtem Wasser mittels Irrigator Erleichterung bringen. Generell sollte aber das dahinterliegende energetische Bild, meist eine zu starke Dickdarm-Spannung, zu viel Hitze/Yin-Mangel bzw. auch eine zu ballaststoffarme Ernährung und/oder zu wenig Bewegung im Alltag, behandelt werden, um einen normalen Stuhlgang ohne Hilfsmittel wieder zu ermöglichen.

## WASSER-ELEMENT - NIERE, BLASE

Angst, Traumata aber auch Kälte können einem richtig an die Nieren gehen. Auch mit dem natürlichen Alterungsprozess nimmt die Kapazität der Nieren ab. Die Knochen werden brüchiger, die Haare weniger, die Zähne schlechter und Krankheiten beginnen sich zu häufen. Auch Kinder oder Arbeitskollegen nagen an den Nerven, und der Mut und die Entschlossenheit Dinge in die Tat umzusetzen geht von Jahr zu Jahr verloren.

Manchmal macht sich innere Kälte breit, welche tief in den Knochen sitzt, oder die Füße werden einfach nicht mehr warm. Aber auch chronische Überarbeitung und Schlafmangel führen zu einer Abnahme unserer Essenz.

Wachstum, Fortpflanzung und Alterungsprozesse werden nach TCM den Nieren zugeordnet. Auch das Gehör und somit die Ohren liegen unter dem Einfluss des Wasser-Elements, genauso wie die Knochen, das Knochenmark, als auch unsere Haare. Liegt ein Mangel vor, kann es zu Osteoporose, Hörproblemen, Ohrgeräuschen, vorzeitigem Altern oder Haarausfall kommen. Die Blase ist für die Ausscheidung der „trüben“ Säfte zuständig und unterstützt die Nieren im Trennungsprozess.



## ACKERSCHACHTELHALM

Der Ackerschachtelhalm oder auch Zinnkraut ist eine Heilpflanze aus Urzeiten, wie noch die Schachtelhalmwälder die Erde bedeckten. Im Juni und Juli kann das obere Drittel der grünen Sprossen geerntet werden. Der Ackerschachtelhalm enthält bis zu 10 % Kieselsäure. Kieselsäure ist ein wichtiges Spurenelement für den Aufbau und Stoffwechsel von Knochen, Knorpeln, Bindegewebe, Nägeln, Haut und Haaren. Auch die Wundheilung und die Produktion der roten Blutkörperchen wird gefördert. Die Nierentätigkeit wird durch den hohen Gehalt an Kalzium angeregt. Diese Eigenschaften machen den Ackerschachtelhalm zu einem wichtigen Heilkraut bei entzündlichen und bakteriellen Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

Als Tee zubereitet klärt der Ackerschachtelhalm Feuchte Hitze in Blase und Dickdarm, leitet Feuchtigkeit aus und wirkt Qi-Stagnationen im unteren Erwärmer entgegen. Als Rohdroge wirkt er adstringierend und kann als Nieren-Tonikum verwendet werden. Äußerlich angewendet wird er deshalb häufig auch bei schlecht heilenden Wunden und Knochenbrüchen.

**Geschmack:** bitter, adstringierend, fad

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Blase, Niere, Lunge, Dickdarm

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 5-20 Gramm



## ANIS

Anis kommt natürlich im Mittelmeergebiet vor und gehört zu den Doldengewächsen. Er sollte nicht selbst gesammelt werden, da er leicht mit den giftigen Schierlingsfrüchten verwechselt werden kann. Anis wirkt entkrampfend und findet daher häufig Anwendung bei jeglicher Art von Verdauungsbeschwerden. Als Mischung mit Fenchel und Kümmel wird er von jungen Müttern auch als Milchbildungstee geschätzt.

Anis ist thermisch warm und tonisiert Milz-Qi und -Yang und mild das Nieren-Yang, wirkt Magen-Kälte, Feuchter Kälte im Bereich der Lunge und Leber-Qi Stagnationen entgegen.

**Geschmack:** süß, aromatisch

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Milz, Magen, Leber, Niere, Lunge

**Verwendete Teile:** Samen

**Dosierung:** 3-6 Gramm

## BASILIKUM

Das Basilikum ist vor allem als Küchenkraut bekannt und wächst an sonnigen, warmen Plätzen besonders gerne. Basilikum ist zwar keine typische Arzneipflanze dennoch kann es durch seine Inhaltsstoffe vielfältig angewendet werden. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken antibakteriell, antioxidativ, schmerzstillend und entzündungshemmend. Außerdem enthält Basilikum eine Menge an Beta-carotin, Vitamin C, Calcium und Eisen.

Basilikum tonisiert das Nieren-, Milz- und Lungen-Yang, beruhigt den Geist und wirkt mild Leber-Qi Stagnationen entgegen.

**Geschmack:** süß, bitter, leicht scharf

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Herz, Lunge, Magen

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 2-5 Gramm

## HEIDELBEERE

Schon Hildegard von Bingen kannte die zusammenziehende, stopfende und kühlende Wirkung von getrockneten Heidelbeeren. Die Heidelbeere ist in der gemäßigten Vegetationszone beheimatet und kann in lichten Wäldern auf nährstoffarmen, sauren Böden gefunden werden. Frisch wirken Heidelbeeren abführend und regen die Darmperistaltik an. Getrocknet dagegen wirken sie stopfend und sind deshalb bei Durchfallerkrankungen besonders wirksam. Die enthaltenen Anthocyane (blaue Farbstoffe) besitzen antioxidative Eigenschaften, welche die Gefäßwände stützen und einer erhöhten Durchlässigkeit entgegenwirken.

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhtem Blutdruck, Augenproblemen, vorzeitiger Zellalterung und Krebs kann die Anwendung von Heidelbeeren sehr wirksam sein. Die Kulturheidelbeeren sind zwar geschmacklich oft wegen der Süße sehr beliebt, kommen jedoch in ihrer Heilkraft nicht an die Wildheidelbeeren heran.

Nach TCM tonisieren die Beeren das Blut, Yin und Qi, leiten Feuchtigkeit und Hitze aus und wirken adstringierend. Die Blätter der Heidelbeere, heben das Qi, leiten Feuchte Hitze in Magen und Dickdarm aus und wirken Stagnationen im mittleren Erwärmer und toxischer Hitze in der Haut entgegen.

**Beere:** Geschmack: süß, sauer, bitter

**Thermische Wirkung:** neutral

**Organzuordnung:** Leber, Niere

**Blätter:** Geschmack: bitter

**Thermische Wirkung:** kühl

**Organzuordnung:** Magen, Dickdarm, Lunge

**Dosierung** 3-9 Gramm

## KAPUZINERKRESSE

Die Kapuzinerkresse ist in Mittel- und Südamerika beheimatet und wurde im 16. Jhdt. von holländischen Seefahrern nach Europa gebracht. Kapuzinerkresse stärkt die Abwehrkraft und wirkt gegen Infektionen der Harn- und Atemwege. Das Wachstum von Viren und Bakterien wird durch die enthaltenden Senfölglykoside gehemmt.

Bereits 10 Gramm Kapuzinerkresse verleihen dem Urin bakteriostatische Eigenschaften. Die Kapuzinerkresse tonisiert das Nieren-Yang, leitet Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Stagnationen aus und wirkt mild Qi- und Blut-Stagnationen entgegen.

**Geschmack:** scharf, leicht bitter

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Niere

**Verwendete Teile:** Kraut

**Dosierung:** 3-9 Gramm

## ROSMARIN

Ursprünglich stammt Rosmarin höchstwahrscheinlich aus dem Libanon. Er ist ein immergrüner Halbstrauch, gehört zur Familie der Lippenblütler und kann vor, während und nach der Blüte geerntet werden. Im Winter sollte Rosmarin im Garten mit Reisig oder Stroh vor der Kälte geschützt werden. Seine ätherischen Öle regen den Blutkreislauf an, stimulieren den ganzen Körper, stärken das Gedächtnis und die Konzentration, helfen bei Niedergeschlagenheit, Schwächegefühl und Kreislaufproblemen. Rosmarin wirkt zudem verdauungsfördernd, entblähend und krampflösend, wodurch er auch bei Verdauungsbeschwerden angewendet werden kann. Nach TCM tonisiert Rosmarin das Milz- und Nieren-Qi und -Yang, das Herz-Blut und das Herz- und Lungen-Qi. Außerdem wirkt er mild Leber-Qi Stagnationen und Blut-Stagnationen entgegen.

**Geschmack:** leicht bitter, scharf

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Niere, Milz, Gallenblase

**Verwendete Teile:** Blätter

**Dosierung:** 3-6 Gramm



## WACHOLDER

Der Wacholder gehört zu den Nadelhölzern, ist sehr robust und erträgt tiefe Temperaturen und extreme Trockenheit. Er ist dadurch im Garten als pflegeleichte Zierpflanze sehr beliebt. Die Wacholderbeeren kann man von September bis Oktober ernten, welche eine starke Wirkung auf Niere und Blase haben. Sie vermehren die Durchblutung der Nieren und sind stark harntreibend, wodurch sie bei Stein- und Blasenleiden sowie zur Durchspülung der Nieren angewendet werden. Wacholder regt auch die Verdauung und den Stoffwechsel an, und wird dadurch gerne bei schwer verdaulichen, fetten Gerichten als Gewürz verwendet.

Die Wacholderbeeren tonisieren das Nieren- und Milz-Yang, leiten Feuchtigkeit aus, wirken äußerer Wind-Kälte-Feuchtigkeit entgegen und vertreiben Kälte und Schmerzen.

**Geschmack:** leicht scharf, bitter, süß

**Thermische Wirkung:** warm

**Organzuordnung:** Magen, Dickdarm, Niere, Blase

**Verwendete Teile:** Beeren; Dosierung. 3-6 Gramm

## WEITERE TIPPS

### INNERES WÄRMEN, KÄLTE VERTREIBEN (NIEREN-QI UND -YANG MANGEL)

Um Kälte entgegenzuwirken und den Körper wieder zu wärmen können Anis, Beifuß, Fenchel, Ingwer, Lorbeer und Nelken angewendet werden. Bei Erschöpfung, Schwächezuständen und Überbelastung aufgrund eines Nieren-Qi Mangels werden Hibiskus und Rosmarin empfohlen. Ist ein Kältegefühl im ganzen Körper gemeinsam mit einem Schwächegefühl und schwacher Libido präsent, können folgende Kräuter das Nieren-Yang wieder tonisieren: Basilikum, Bockshornkleesamen, Sternanis, Thymian, Wacholder, Zimt, Kapuzinerkresse und Dillsamen.

## NIEREN-YIN MANGEL

Chronische Erkrankungen, Überarbeitung, Schlafmangel sowie zu viele Geburten bei Frauen oder Samenergüsse bei Männern erschöpfen das Nieren-Yin. Ackerschachtelhalm, Hopfen, Frauenmantel, Johanniskraut und Melisse kühlen und helfen das verletzte Yin wieder zu tonisieren.

## KRÄUTER ZUR UNTERSTÜTZUNG DER BLASE

Eingedrungene pathogene Faktoren wie Wind oder Kälte aber auch ein Milz- und Nieren-Yang-Mangel kann zu Feuchter Kälte in der Blase führen. Symptome sind u.a. unzureichende Harnentleerung, heller, klarer Urin und Rückenschmerzen. Die Einnahme von Liebstöckel und Wacholderbeeren kann Abhilfe verschaffen. Bei Entzündungen der Blase oder Vorsteherdrüse, Scheideninfektionen mit gelbem Ausfluss aber auch bei Steinen in den Harnwegen können Löwenzahnwurzel, Goldrute und Maisgriffel angewendet werden.

## FALLBEISPIELE

### KLIENT A

Klient A (Mitte 70, Pensionist, vormals Bankdirektor) ist ein klassischer Holz-Typ. Immer viel im Tun, ständig neue Projekte und viel Umsetzungskraft. Die Zunge zeigte jedoch deutliche Feuchtigkeitszeichen in der Leber und allgemein hatte der Klient nach dem Essen oft ein Völlegefühl im Oberbauch. Die erhöhten Blutfettwerte und der erhöhte Blutdruck sprechen für Feuchte Hitze in der Leber, weshalb ich dem Klienten Mariendistel empfahl. Mariendistel leitet toxische Hitze und Feuchte Hitze in der Leber aus und tonisiert das Leber-Yin. Der Klient klagte auch über manchmal auftretende Schulter- sowie Hüftschmerzen und Ischiasprobleme. Der Bewegungsapparat war generell sehr steif und unflexibel bei der ersten Anamnese. Die Behandlung von Holz und Wasser verbesserte stark den Schlaf des Klienten und die Probleme in Schulter und Hüfte verschwanden. Nach mehrwöchiger Einnahme von Mariendistel verbesserte sich auch die Verdauung und der Klient fühlte sich rundum wohler und ruhiger, und hatte kein Völlegefühl nach dem Essen mehr. Um die Leber längerfristig zu entlasten sollte er weiterhin auf eine möglichst fettarme Kost umstellen und vor allem die Kombinationen von süß-fett und scharf-fett meiden.

### KLIENT B

Verbesserung von Beschwerden und Verspannungen im oberen Rückenbereich sowie auch Schmerzen entlang des Dickdarm-Meridians waren die Hauptziele von Klient B (Anfang 40, Verkauf), welche vor allem durch schwere, körperliche Arbeit im Job entstanden sind. Der Klient ist zusätzlich Vater von vier Kindern und wird dadurch ständig auch außerhalb des Jobs gebraucht. Ruhe und Entspannung gibt es in seinem normalen Alltag nicht. Vor allem die Spannung am Dickdarm-Meridian, sowie generell im gesamten oberen Körper waren während der ersten Behandlung sehr auffällig. Da der Wunsch des Klienten Entgiftung und Entschlackung war, empfahl ich die Einnahme von Brennessel. Brennessel wirkt basisch, harntreibend und stoffwechselanregend und kann auch gut bei Leber-Qi Stagnationen angewendet werden. Nach mehrwöchiger Einnahme zeigte die Zunge deutlich weniger Belag, ansonsten erzählte der Klient von keinen Veränderungen. Jedoch kam es in dem Zeitrahmen durch die entwässernde Wirkung der Brennessel zu vermehrtem Harndrang und weniger Genuss von Kaffee. Durch Schröpfen, Behandlung der Back-Shu und des Dickdarm-Meridians wurden die körperlichen Beschwerden besser. Auch der Herzkonstriktor-Meridian zeigte sich sehr verschlossen an Armen und Beinen. Emotional gibt es hier sicher noch Einiges zu bearbeiten, da der gesamte Brustkorb panzerartig den Bereich des oberen Erwärmers schützt. Während den letzten Behandlungen erzählte mir der Klient auch über seine Mutter, welche schon seit seiner Kindheit sehr kontrollierend war und noch immer eine starke Überwachung auf ihn ausübt. Die dadurch entstehende Unsicherheit im Wasserelement bräuchte deshalb sicherlich noch mehr Aufmerksamkeit und würde dem Klienten zu mehr Entspannung verhelfen. Auch Loslassen und „Nein“ sagen bleiben große Arbeitsschwerpunkte bei dem Klienten.

Bei Klientin C (Anfang 50, Angestellte) zeigte sich ein vielfältiges Beschwerdebild. Vor allem die starke Gewichtszunahme nach dem Wechsel, ihr Restless-Legs-Syndrom und eine bleierne Lust- und Antriebslosigkeit machten ihr zu schaffen. Sie fühlte sich ausgebrannt und angefressen auf sich und die Welt. Zusätzlich nimmt die Klientin mehrere Medikamente (Blutdrucksenker, Schilddrüse, Anti-Depressiva, etc.) ein. Ein großes Ziel der Klientin war wieder mehr Motivation zu bekommen und ins Tun zu kommen. Hauptaugenmerk war deshalb die massive Qi-Stagnation im Holz-Element, welche sich sowohl im Hara als auch auf den Meridianen (Leber- und Gallenblasenmeridian) zeigte. Löwenzahn als Heilkraut für die Diplomarbeit suchte sich die Klientin selbst aus. Löwenzahn regt aufgrund seiner enthaltenen Bitterstoffe die Produktion der Verdauungssäfte an und hilft dadurch bei Blähungen, Völlegefühl und genereller Verdauungsschwäche. Nach TCM wirkt Löwenzahn Leber-Qi Stagnationen und Feuchter Hitze entgegen. Die Anwendung war als Tee, verwendet wurde das Löwenzahnkraut sowie auch die Wurzel.

Holzbehandlungen zeigten sich bei der Klientin besonders erfolgreich. Die Faszien entlang des Lebermeridians waren stark verklebt und die Behandlung war für die Klientin meistens sehr schmerzhaft. Nach der Behandlung von Leber und Herzkonstriktor hatte die Klientin keine Hitzezustände mehr, und sie fühlte sich energetisiert. Nach mehrmaliger Behandlung im Holz kam die Klientin endlich in Schwung und begann täglich spazieren zu gehen, räumte ihr Ergometer aus dem Keller und versuchte mehrere Wochen lang auf Zucker und Weißmehlprodukte zu verzichten. Auch an den bitteren Geschmack des Tees gewöhnte sich die Klientin relativ schnell, auch wenn am Anfang der Widerwille sehr groß war. Nach der Einnahme des Tees hatte die Klientin kein Völlegefühl mehr und der Bauch war entspannter. Die Klientin begann ein paar Kilo abzunehmen und beschloss, dass sie ab sofort „nicht mehr angefressen ist“, sowohl körperlich als auch mental. Die letzten Behandlungen fokussierten sich auf die Verspannungen im oberen Rücken, welche durch Schröpfen und Behandlung des Dünndarm-Meridians besser wurden.

Vor allem das Thema Migräne und Kopfschmerzen, welche oft auftreten bei jeglicher Art von Stress (Wetter- und Ortswechsel, Ausbildung, Lärm, etc.), war im Erstgespräch mit Klientin D (Anfang 40, Psychotherapeutin) sehr präsent. Auch Schlaf ist ohne Medikamente nicht möglich. Ein Migräne-Pen und die Gelbkörperpille helfen zusätzlich, dass die Migräne nicht zu häufig auftritt. Geäußerte Wünsche waren vor allem mehr Entspannung, weniger Nacken- und Schulterbeschwerden sowie eine bessere Verdauung. Die Zunge zeigte einen markanten, tiefen Riss entlang der Shao-Yin-Achse, die Zungenränder waren geschwollen und im Hara zeigte sich das angespannte Holz. Generell sah man bei der Klientin eine starke Dysbalance zwischen Feuer- und Wasser-Element (Aktivität und Entspannung). Das Erd-Element war im Mangel, wodurch sich die starke Anspannung im Metall erklären lässt.

In den zehn Behandlungen fokussierte ich mich darauf, die Spannungszustände im Körper der Klientin auszugleichen. Körper sowie Geist waren sehr wechselhaft, und der Dickdarm-Meridian sehr angespannt. Meistens habe ich Holz und Wasser in Kombination behandelt, die Verspannungen konnten gut mit Dickdarm- und Nackenbehandlungen reduziert werden. Unterstützend empfahl ich der Klientin mehrere Heilkräuter, wovon sie sich als erstes Lavendel aussuchte. Lavendel beruhigt den Geist, wirkt aufsteigendem Leber-Yang und Leber-Qi Stagnationen entgegen und hilft bei emotionaler Anspannung und Stress. Von der Wirkung also ideal für die Klientin. Nach mehrtägiger Einnahme musste die Klientin jedoch pausieren, da sie paradoxe Erscheinungen wie Herzklopfen und Einschlafprobleme bekam. Wir kamen zu dem Schluss, dass sie anscheinend eine zu hohe Dosis genommen hat, da sie ihr Teesieb immer randvoll gefüllt hat. Lavendel wollte sie aber aufgrund der Nebenwirkung auch mit einer geringeren Dosierung nicht weiter einnehmen. Danach probierte die Klientin Passionsblume. Auch Passionsblume beruhigt den Geist, unterdrückt Inneren Wind und reguliert und bewegt das Qi. Nach mehrwöchiger Einnahme (Anwendung als Tee) erzählte die Klientin von einem insgesamt entspannten und ruhigeren Zustand. Sie hatte das Gefühl, dass der Tee ihr sehr guttun würde. Auch die Rötung der Zunge wurde weniger. Nach den Shiatsu Behandlungen fühlte sie sich immer sehr entspannt und erholt, die Häufigkeit der Migräne veränderte sich jedoch nicht. Hier müsste man sicherlich mehr den seelischen Aspekt (traumatische Kindheit) und die Hochsensibilität der Klientin miteinbeziehen, sowie auch mehr Fokus auf die erste Meridianfamilie legen.

Westliche Kräuter bieten ein großes Einsatzspektrum für eine Vielzahl an Beschwerden. Vor allem Verdauungsbeschwerden können mit den zahlreichen heimischen bitter, kalten Kräutern behandelt werden. Auch lohnt es sich bei Spaziergängen und Wanderungen Ausschau nach Wildkräutern zu halten und diese kennenzulernen. Neben der Einnahme als Tee bieten sich Wickel, Sitzbäder und ätherische Öle als Anwendung an, ebenso wie der pure Genuss im Salat oder Smoothie. Viele der aromatischen Kräuter können auch regelmäßig in der Küche Anwendung finden. Die Anwendung von Heilkräutern zeigte bei den vier Klienten zwar keine dramatischen Unterschiede, dennoch konnte die Energie zusätzlich in die richtige Richtung gelenkt und in dem Sinne auch die Arbeit von Shiatsu passend unterstützt werden. Befasst man sich mit der thermischen Qualität der Kräuter kann man meist sehr einfach auch deren Heileigenschaften und Wirkungsbereich erklären. Für tieferes Verständnis und Wissen bieten sich zahlreiche Bücher an, um in die Thematik der Heilkräuter einzutauchen. Ich hoffe, dass ich mit dieser Arbeit die Anwendung von Heilkräutern meinen Shiatsukolleg:innen ein bisschen schmackhaft gemacht habe, und diese vielleicht auch in ihrer Praxis mehr Verwendung finden. Auch zeigte mir die tiefere Auseinandersetzung mit dem Thema Heilkräuter, welches zahlreiche Repertoire an Kräutern, Blüten und Blättern auch die österreichische Natur zu bieten hat, welche noch dazu hervorragend die Hausapotheke erweitern und ergänzen können.

**Bücher**

Alles über Heilpflanzen; Ursel Bühring; Ulmer; 2. Auflage

Das Große Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin; Florian Ploberger; BACOPA Verlag; 4. Auflage

Westliche und traditionell chinesische Heilkräuter; Florian Ploberger; BACOPA Verlag

Krankheitsbilder in der Traditionellen Chinesischen Medizin; Florian Ploberger; BACOPA Verlag; 3. Auflage

Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin; Florian Ploberger; BACOPA Verlag; 6. Auflage

Westliche Kräuter aus Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin; Florian Ploberger; BACOPA Verlag; 9. Auflage

Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin; Ulrike von Blarer Zalokar et al.; BACOPA Verlag

**Weblinks**

<https://www.pflanzen-vielfalt.net/>

<https://heilkraeuter.de/>

<https://www.kostbarenatur.net/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/>

<https://www.apotheken-umschau.de/>

<https://www.loewenzahn.at/magazin/klappt-wie-geschmiert-salbe-selber-machen/>

<https://www.meine-tcm.com/5-elemente-und-ihre-geschmacksrichtungen/>

**Geschichte**

<https://www.paracelsus-apotheke.wien/heilkraeuter/>

[https://www.ziemer-falke.de/wp-content/uploads/CMP\\_Leseprobe.pdf](https://www.ziemer-falke.de/wp-content/uploads/CMP_Leseprobe.pdf)

**Sophie Roffeis**

Shiatsu Praktikerin

Schon als Kleinkind war mein größter Wunsch, einmal vielen Menschen helfen zu können. Während meines naturwissenschaftlichen Studiums und meiner anschließenden Arbeit in der Forschung erkannte ich jedoch, dass dies nicht der richtige Platz für mich ist und ich mich mehr nach einer ganzheitlichen Philosophie sehnte. Nach zwei Yoga-lehrer-Ausbildungen fand ich schließlich zu Shiatsu.

Durch die Körperarbeit mit Menschen, begann sich mein ganzes Leben zu verändern und ich durfte erstmals verstehen, was es wirklich bedeutet, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind. Da ich während meiner Jugendzeit sehr viel mit eigenen Krisen und Tiefpunkten (Essstörung, Sportsucht, Depressionen) zu kämpfen hatte, sind besonders psychosomatische Krankheiten, Essstörungen jeglicher Art, Süchte und Traumata, aber auch die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen absolute Herzensthemen für mich.



DAS **ZENTRUM**

*Für's Leben lernen.*

# Stille Deinen Wissensdurst

## 5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.  
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.  
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

## Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf\* einfach den Code „daszentrum23“ ein  
und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

\* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

[www.das-zentrum.com](http://www.das-zentrum.com)



# Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung  
+ Weiterbildung  
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara  
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum  
für Shiatsu in Österreich.  
Besuche uns einfach.  
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara  
shiatsu**

[www.hara-shiatsu.com](http://www.hara-shiatsu.com)