

### Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrungen des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen zusammengestellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen und medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Die hier bereitgestellten Informationen sollten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwendet werden. Sie dienen auch nicht als Grundlage für eigenständige Diagnosen und den Beginn, die Änderung oder Beendigung der Behandlung von Krankheiten. Behandlungsvorschläge und Medikamente sind dann aufgeführt, wenn sie einerseits einfach durchzuführen sind und sich andererseits über viele Jahre mehrfach bewährt haben.

1., vorläufige Auflage 2024  
ISBN: 978-3-96914-029-1  
© 2024 Stadelmann Verlag  
Nesso 8, 87487 Wiggensbach  
[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)  
E-Mail: [kontakt@stadelmann-verlag.de](mailto:kontakt@stadelmann-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers.

Ein Markenzeichen kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in zahlreichen Indikationen hat sich die asiatische Phytotherapie als wertvolle und wirksame Behandlungsoption erwiesen. Typischerweise werden die asiatischen Arzneipflanzen vergleichsweise niedrig dosiert und sind damit nebenwirkungsarm. Durch die Verordnung in Mischungen entfalten sie jedoch durch additive und synergetische Wirkungen der verschiedenen Arzneipflanzen ein großes therapeutisches Potenzial. Dies ermöglicht eine schonende und gleichzeitig effektive Behandlung – für viele Rezepturen auch über längere Zeiträume hinweg.



Traditionell werden Behandlungen in der asiatischen Phytotherapie individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt, um dessen spezifischen Gesundheitszustand und einzigartige Konstitution zu berücksichtigen. Dennoch gibt es bewährte Rezepturen, die aufgrund ihrer breiten Wirkungsweise in der Praxis häufig zur Anwendung kommen. Diese Mischungen haben sich über lange Zeiträume als effektiv in der Behandlung verschiedener Indikationen erwiesen und ermöglichen es, dass diese Therapien auch größeren Bevölkerungskreisen zur Verfügung gestellt werden können.

Dieses Buch stellt eine sorgfältig ausgewählte Sammlung pflanzlicher Rezepturen für eine Vielzahl von Indikationen in den Bereichen Allgemeinmedizin, Atemwegserkrankungen und Gynäkologie dar. Es bietet Ihnen ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten, die sowohl eigenständig als auch ergänzend zu herkömmlichen Therapieansätzen eingesetzt werden können. Darüber hinaus schließen einige ausgewählte Rezepturen Versorgungslücken für Indikationen, für die es keine etablierten Konzepte in der westlichen Medizin gibt.

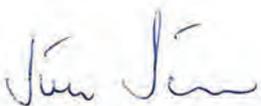
Zu jedem Fachgebiet enthält dieses Buch eine detaillierte Grafik zur Differentialdiagnostik, die Ihnen hilft, auf einen Blick die geeignete Rezeptur zur gestellten Diagnose zu finden. Jede Rezeptur ist umfassend beschrieben und enthält Informationen zu Zusammensetzung, Dosierung, Leitsymptomen und Kontraindikationen. Zudem wurde jeder Rezeptur ein Schlagwort vorangestellt, das als Merkhilfe dienen und zur schnellen Auffindbarkeit beitragen soll. Darüber hinaus haben wir die verfügb-

bare wissenschaftliche Literatur zu jeder Rezeptur zusammengetragen. In den letzten Jahrzehnten sind viele klassische Rezepturen der asiatischen Medizin intensiv erforscht worden, sodass die traditionellen Erfahrungen zunehmend durch wissenschaftliche Evidenz untermauert werden können.

Dieses Werk ist bewusst als praktisches Manual oder Vademecum für die Kitteltasche konzipiert und soll regelmäßig überarbeitet und erweitert werden, um den neuesten Erkenntnissen und Entwicklungen gerecht zu werden. Es soll auch Therapeutinnen und Therapeuten, die sich noch nicht auf die asiatische Arzneitherapie spezialisiert haben, eine niedrigschwellige Möglichkeit bieten, Zugang zu diesen reichhaltigen Therapiemöglichkeiten zu finden. Das Buch kann zudem als Einstieg in eine Weiterbildung in der asiatischen Arzneitherapie genutzt werden, die zum Beispiel im Rahmen einer Ausbildung oder eines Studiums am HanseMercur Zentrum für TCM am UKE vertieft werden kann ([www.tcm-am-uke.de](http://www.tcm-am-uke.de)). Dabei erhebt das Buch weder den Anspruch auf Vollständigkeit, noch soll es ein Lehrbuch der asiatischen Phytomedizin darstellen. Es ist vielmehr als Arbeitsbuch zu verstehen, das ständig weiterentwickelt werden muss. Daher werden erfahrene Therapeuten ausdrücklich aufgefordert, uns Vorschläge für weitere Rezepte mit breiter Wirkung für folgende Auflagen zu machen.

Das Buch kann sowohl von primär westlich orientierten Ärzten als auch von erfahrenen Therapeuten als praktischer Begleiter im therapeutischen Alltag genutzt werden und bietet die Möglichkeit, die vielfältigen und bewährten Ansätze der Traditionellen Chinesischen Medizin in die Praxis zu integrieren.

Wir hoffen, dass die Erkundung dieses Buches Ihnen viel Freude bereitet und dass dessen sorgfältig recherchierte Inhalte den Schatz der Erfahrungen der Chinesischen Medizin weitertragen und zur bestmöglichen Versorgung unserer Patientinnen und Patienten beitragen können.



PD Dr. Sven Schröder  
Direktor des  
HanseMercur Zentrum für TCM am UKE

# Inhalt

## S 06

Einleitung

Formaler Aufbau der Rezepturen

## S 08

Phytotherapie in der Allgemeinmedizin

Differentialdiagnostik AM

## S 34

Phytotherapie in der HNO-Medizin

Differentialdiagnostik HNO

## S 44

Phytotherapie in der Gynäkologie

Differentialdiagnostik GYN

## S 60

Phytotherapie zur Behandlung von Zuständen nach Infektionskrankheiten wie z. B. Post-COVID

## S 72

Anhang

- 10 AM 1 – *Stresslöser*
- 12 AM 2 – *Krampfloser*
- 14 AM 3 – *Infektnachsorge*
- 16 AM 4 – *Gelenkschmerzen*
- 18 AM 5 – *Energie-Booster*
- 20 AM 6 – *Ruhiger Geist*
- 22 AM 7 – *Gesunde Blase*
- 24 AM 8 – *Löser von Druck in Oberbauch und Brust*
- 26 AM 9 – *Friede im Darm*
- 28 AM 10 – *Schmerzhafter Durchfall*
- 30 AM 11 – *Stress-Ex*
- 32 AM 12 – *Mentale Energie*

- 36 HNO 1 – *Nase frei*
- 38 HNO 2 – *Durchatmen*
- 40 HNO 3 – *Prophylaxe*
- 42 HNO 4 – *Shufeng Jiedu*

- 46 GYN 1 – *Krampfloser*
- 48 GYN 2 – *Endomix*
- 50 GYN 3 – *Harmonisierer*
- 52 GYN 4 – *Wechseljahre-Hitze*
- 54 GYN 5 – *Wechseljahre-Kälte*
- 56 GYN 6 – *Wochenbett*
- 58 GYN 7 – *Blut Aufbau*

- 62 IN 1 – *Infektnachsorge mit Schwäche*
- 64 IN 2 – *Erschöpfung mit Schleim*
- 66 IN 3 – *Infektnachsorge*
- 68 IN 4 – *Infektnachsorge mit Schwäche und häufigen Infekten*
- 70 IN 5 – *Infektnachsorge mit ausgeprägter Schwäche*

- 72 FAQs
- 73 Verschreibungsweg
- 74 Indikationsübersicht
- 75 Forschungsarbeiten
- 86 Ausbildungsmöglichkeiten

# AM-2

## Merkwort: Krampflöser

Die Rezeptur stammt aus dem klassischen Werk „Shanghan lun, Abhandlung über Krankheiten durch Kälteschäden“ von Zhang Zhongjing aus dem 2. Jahrhundert. In Japan findet sie unter dem Namen *Shakuyakukanzoto* breite Anwendung.

Die Rezeptur besteht nur aus zwei Bestandteilen, ist aber in ihrer Wirkung sehr differenziert und wird sehr häufig zur Schmerzlinderung eingesetzt.

Aus Sicht der TCM trägt diese Rezeptur zur Harmonisierung von Leber und Milz bei und führt zur Linderung von Schmerzen. Aus der Sicht der westlichen Medizin hat AM-2 eine krampflösende, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung. Er hat eine starke hemmende und beruhigende Wirkung auf Schmerzen, die durch Muskelkrämpfe verursacht werden. *Paeoniae alba* (*Lactiflora*) *Radix* hat eine sedierende Wirkung auf die Erregung des Schmerzentrums und des spinalen Reflexbogens, so dass es zentrale oder periphere Sehnenkontraktionen und durch Kontraktionen verursachte Schmerzen behandeln kann. Die Komponenten von *Paeoniae alba* (*Lactiflora*) *Radix* und *Glycyrrhizae Radix et Rhizoma* wirken zusammen sedierend, analgetisch, fiebersenkend, entzündungshemmend und entspannend auf die glatte Muskulatur.

Die AM-2 Rezeptur eignet sich zur Selbstmedikation und findet Anwendung beim Restless-Legs-Syndrom, (nächtlichen) Muskelkrämpfen und Spasmen. In der Gynäkologie findet die Rezeptur Anwendung bei Dysmenorrhö sowie Unterleibskrämpfen (s. Gyn-1).



Glycyrrhizae

Paeoniae

### Einnahme

- Tagesdosis von 1,6 g in mindestens 300 ml Wasser auflösen
- 2 Einnahmen/Tag

### Anwendungsdauer

- mindestens 4 Wochen
- bei längerer Einnahme sollte eine Kontrolle der Transaminasen nach 6-8 Wochen erfolgen

Deutscher Name	Botanischer Name	PZN	Dosierung (g/Tag)
Süßholzwurzel	<i>Glycyrrhizae Radix et Rhizoma</i>	17423897	1,00
Weißer Pfingstrosenwurzel	<i>Paeoniae alba (Lactiflora) Radix</i>	17424135	0,60

### ! Verwendung während Schwangerschaft, Geburt oder Stillzeit

Die Sicherheit der Rezeptur bei schwangeren Frauen ist noch nicht erwiesen. Daher sollte sie bei schwangeren Frauen nur eingesetzt werden, wenn der zu erwartende therapeutische Nutzen die möglichen Risiken der Behandlung überwiegt.

## Leitsymptome

- Restless-Legs-Syndrom, Muskelkrämpfe
- Dysmenorrhö, Unterleibskrämpfe

## Begleitsymptome

- unkontrollierter Bewegungsdrang
- Schlafmangel
- Schmerzen im Unterbauch
- Vorwölbung des Bauches und Rückenschmerzen durch Dysmenorrhö

## Nebenwirkungen

Langfristige Anwendung kann zu Wasser- und Natriumretention, Kaliumstörungen, Ödemen und Bluthochdruck führen.

## Kontraindikationen

Die Rezeptur sollte von Patientinnen und Patienten mit Herzerkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache verwendet werden. Diese Rezeptur ist nicht zur Vorbeugung oder dauerhaften Medikation geeignet.

## Einsatz bei älteren Menschen

Da ältere Patientinnen und Patienten oft eine verminderte physiologische Regulation haben, werden sorgfältige Überwachung und Maßnahmen wie die Reduzierung der Dosis empfohlen.

## Pädiatrische Verwendung

Studien, welche die Arzneimittelsicherheit bei Kindern belegen, liegen derzeit noch nicht vor.

## Indikationen

- Schmerzen im unteren Rücken



- Restless-Legs-Syndrom



- (nächtliche) Muskelkrämpfe
- Spasmen
- Dysmenorrhö



Wissenschaftliche Studien  
siehe Seite 75.