

Vergleichsanalyse: Gegenüberstellung der westlichen und chinesischen Anwendungsprinzipien von Kräutern anhand verschiedener Teesorten

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in
Chinesischer Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem TCM-Team,
Institut für chinesische Gesundheitslehre

Von BSc. Lea Sophie Büchele

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von September 2021 – bis Dezember 2021 erstellt

„Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Diplomarbeit eingereicht.“

Wien, 06.12.2021

Datum



Lea Sophie Büchele

Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

1 ÜBERBLICK.....	4
2 EINLEITUNG	5
2.1 URSPRUNG UND ENTWICKLUNG DER WESTLICHEN PFLANZENKUNDE	5
2.2 URSPRUNG UND ENTWICKLUNG DER CHINESISCHEN PFLANZENKUNDE	7
3 INHALT	10
3.1 VORGEHENSWEISE.....	10
3.2 WANDLUNGSPHASE ERDE.....	11
3.2.1 Tee Nr. 1: Sodbrennente, Marke Dr. Kottas	12
3.2.2 Tee Nr. 2: Blähungs- und Verdauungstee, Marke Dr. Kottas	14
3.3 WANDLUNGSPHASE METALL	16
3.3.1 Tee Nr. 3: Husten- und Bronchialtee, Marke Sidroga	17
3.3.2 Tee Nr. 4: Abführtee, Marke Dr. Kottas	19
3.4 WANDLUNGSPHASE WASSER.....	21
3.4.1 Tee Nr. 5: Blasentee akut, Marke Sidroga.....	22
3.4.2 Tee Nr. 6: Frauentee, Marke Dr. Kottas	24
3.5 WANDLUNGSPHASE HOLZ.....	26
3.5.1 Tee Nr. 7: Leber-Gallentee, Marke Dr. Kottas	27
3.5.2 Tee Nr. 8: Entschlackungstee, Marke Dr. Kottas.....	29
3.6 WANDLUNGSPHASE FEUER.....	31
3.6.1 Tee Nr. 9: Herz-Kreislauftee, Marke Dr. Kottas	32
3.6.2 Tee Nr. 10: Nerven-Schlaftee, Marke Dr. Kottas	34
4 ZUSAMMENFASSUNG UND RESÜMEE	37
5 QUELLENVERZEICHNIS	38
6 ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	41
7 TABELLENVERZEICHNIS	41

1 Überblick

In der folgenden Arbeit wird der Einsatz von Kräutern in Europa und in China, anhand von Teesorten, verglichen und analysiert. Der folgende Überblick soll den LeserInnen ein Verständnis für die Auswahl des Themas geben.

Pflanzen existierten schon lange bevor es Menschen gab. Der Einsatz und das Verständnis von Pflanzen gehen ebenfalls weit zurück. Genaue Anfänge über die gezielte Verwendung gibt es weder im Westen noch im Osten. Diese Arbeit beschäftigt sich mit den Unterschieden und Übereinstimmungen der Pflanzenkunde im Osten, insbesondere China, und im Westen/Europa. China und Europa liegen geografisch weit auseinander, weswegen es natürlich auch regionale Pflanzen gibt, die beispielsweise nur in Europa (oder umgekehrt) beheimatet sind. Aus diesem Grund wurden in dieser Arbeit nur Kräuter verglichen, die im Westen wachsen und in China ebenso bekannt sind. Um das große Gebiet der Pflanzenkunde weiter einzugrenzen, wurde zusätzlich der Kräutervergleich und der Einsatz verschiedener Kräuter und Kräutermischungen auf jene Teesorten eingeschränkt, die in Apotheken erhältlich sind. Die genaue Vorgehensweise wird in den Folgekapiteln beschrieben.

An dieser Stelle soll gesagt werden, dass diese Arbeit nicht für Laien bestimmt ist, sondern eine Grundkenntnis der chinesischen Medizin voraussetzt. Trotzdem kann die eine oder andere Analyse auch für Personen von Interesse sein, die gerne weiter in Indikationen und Kontraindikationen von speziellen Teesorten eintauchen wollen.

2 Einleitung

Die Autorin dieser Arbeit hat sich schon immer gerne mit Pflanzen auseinandergesetzt, beginnend im Kindesalter mit einer eigenen „Hexenküche“. Später wurde dieses Interesse durch das Studium der Ernährungswissenschaften vertieft. Heute arbeitet die Autorin im Bereich der Phytotherapie und setzt sich vor allem mit den einzelnen Inhaltsstoffen von Pflanzen, die nach westlichem Verständnis für die Wirkungen verantwortlich sind, auseinander. Durch die Ausbildung in der TCM Ernährungsberatung kam die Autorin auf neue Anwendungsmethoden und Ansichten von Kräutern. Die Integration verschiedener Zugänge und Kulturen ist ihr sehr wichtig. Da es in Europa eine eigene Kräuterkultur und Geschichte gibt, die von der chinesischen abweicht, macht es Sinn, das Wissen beider Traditionen zu vergleichen und so anzupassen, dass das chinesische Kräuterwissen auch im Westen sinnvoll einsetz- und vereinbar ist.

Das folgende Kapitel soll den LeserInnen einen kurzen geschichtlichen Überblick der Kräuterkunde in China und in Europa verschaffen, um ein Verständnis dafür zu bekommen, wie alt die Traditionen und das Wissen sind, und wie diese das Verständnis sowie die Anwendung bis heute beeinflussen.

2.1 Ursprung und Entwicklung der westlichen Pflanzenkunde

Die Anfänge der Kräuterkunde und dem Kräuterwissen können bis ins Altsteinalter zurückverfolgt werden, als der Mensch unterscheiden musste, welche Pflanzen essbar und welche ungenießbar sind. Während dem Neolithikum (5000 bis 3000 v.Chr.) begannen der Mensch, sesshaft zu werden und es gab erstmals Kulturpflanzen. Der nächste Entwicklungsschritt kam im Altertum. Mit zunehmender Bedeutung astronomischer Beobachtungen begann sich die Naturwissenschaft zu entwickeln. Eine wichtige Person dieser neuen Bewegung war Aristoteles, mit ihm beginnt die europäische Naturwissenschaft. Sein Schüler Theophrastos verfasste

mehrere Werke über Pflanzen, darunter sind Beschreibungen über den Pflanzenwuchs, Einfluss von äußeren Faktoren wie Wind, Wasser oder Hitze, sowie Geschmack und Duft verschiedener Pflanzen. Er beginnt mit der Terminusbildung der Botanik. [4] [10]

Einige Zeit später (60 n.Chr.) entstand wohl eines der wichtigsten Werke: „De Materia Medica“, verfasst von Dioskorides. Er stammt aus dem südlichen Kleinasien und war Militärarzt. „De Materia Medica“ umfasst 5 Bücher, in denen alle in der Zeit bekannten Arzneimittel – damals nur Pflanzen – beschrieben werden, welche Wirkungen diese haben und wie sie verwendet werden sollen. Dieses Werk diente als Grundlage der Botanik und der Arzneimittellehre. [4]

Im Mittelalter, etwa 391 n.Chr., kommt es zum Stillstand der europäischen Naturwissenschaft, da sich das Christentum als Staatsreligion mit den naturwissenschaftlichen Weltanschauungen nicht im Einklang sieht. Währenddessen lebt das Erforschen der Natur in Gebieten von Syrien bis zum persischen Golf weiter. Etwas später (500 n.Chr.) findet die Pflanzenkunde durch die Gründung des Benediktinerordens wieder einen Aufschwung. Hier widmeten sich Mönche der praktischen Medizin, dabei spielte das Werk „De Materia Medica“ immer noch eine sehr bedeutende Rolle. Es wurden große Gärten mit heimischen Pflanzen angelegt. Eine der wichtigsten Personen dieser Zeit ist Hildegard von Bingen. Sie kommt im Alter von 8 Jahren ins Kloster und wird dort unterrichtet, u.a. auch über Dioskorides und die Pflanzenwelt. Zwischen den Jahren 1151 und 1158 verfasste sie naturwissenschaftliche und medizinische Werke, welche etwa 300 heimische Heil- und Nutzpflanzen beinhalten. Sie experimentierte selbst mit all diesen Pflanzen, um deren Nutzen und Wirkungen zu erforschen, und schrieb ihre Werke auf Basis dieser Erfahrungen. [4]

Mitte des 15. Jhd. erfand Johann von Gutenberg den Buchdruck. Dadurch konnten sich Werke über Pflanzen (und somit das Kräuterwissen) schneller verbreiten.

Während der Renaissance in Italien und der Reformation in Deutschland im 14. Jhd. entstand die Bezeichnung „Väter der Pflanzenkunde“. Dazu zählten Otto Brunfels, Hieronymus Bock und Leonhart Fuchs sowie der Schüler von Bock und Brunfels, Theodorus Jacobus Tabernaemontanus. Mit ihnen beginnt die Botanik, wie wir sie heute kennen. Alle schrieben Werke über Pflanzen und deren ärztlicher Anwendung, mit der Besonderheit, dass erstmals Abbildungen in Form von Holzschnitten

vorkamen. Im Werk von Tabernaemontanus sind in etwa 3000 Pflanzen abgebildet sowie Beschreibungen, welche Pflanzen bei welchen Beschwerden und Krankheiten helfen. All das hatte eine empirisch-naturwissenschaftliche Grundlage.

Rudolf Weiss Fritz gilt als Begründer der heutigen, ärztlichen Phytotherapie. Seine Werke gelten immer noch als Referenz in der praktischen Phytotherapie. [10]

Im 19. und 20. Jhd. rückt die Heilpflanzenkunde durch die ersten Isolierungen von Inhaltsstoffen zunehmend in den Hintergrund, und wird in weiterer Folge durch die Herstellung von synthetischen Wirkstoffen fast zur Gänze vergessen. Die Chemie und Pharmazie lösten also die klassisch-traditionelle, europäische Phytotherapie ab. [13]

Heute macht die Pharmaindustrie noch immer den größten Anteil aus, jedoch wird nach wie vor zu den einzelnen Pflanzen und deren Inhaltsstoffen geforscht. Das chemische Wissen ist da, oft werden jedoch die Traditionen, Ursprünge und die bereits vorhandenen Forschungen vergessen. Trotzdem sind Pflanzen und Kräuter in Europa weit verbreitet, und durch den zunehmenden Aufschwung und Trend der Phytotherapie wird das traditionelle Kräuterwissen mit dem modernen pharmazeutischen Wissen vereint.

2.2 Ursprung und Entwicklung der chinesischen Pflanzenkunde

Die Geschichte der chinesischen Kräuterkunde geht genauso weit zurück wie die Westliche. Dabei dürfen jedoch die frühen philosophischen Strömungen nicht außer Acht gelassen werden. Mit Konfuzius und dem Aufkommen des Konfuzianismus wurde erstmals das Weltbild durch neue humanistische und aufklärerische Gedanken auf den Kopf gestellt. Die Idee der Menschlichkeit und der Tugend, unabhängig von Adel oder Reichtum, tritt in den Vordergrund. Etwa zur selben Zeit verbreitete sich der Daoismus. Das Buch „Tao Te King“, verfasst von Laozi, bietet den Gegenpol zum Konfuzianismus: Nicht die Gesellschaft soll im Vordergrund stehen, sondern die Beziehung vom Menschen zur Natur. Diese beiden Geisteslehren sind wie ein Yin und Yang der philosophischen Strömungen in China. Aus diesen beiden Unterschieden heraus entwickelt sich auch die chinesische Arzneitherapie und Diätetik. Wie auch im Westen liegen die genauen Anfänge der

chinesischen Pflanzengeschichte aber im Dunkeln und gehen vermutlich genauso bis zu den Anfängen der Menschheit, zu den Jägern und Sammlern, zurück. Durch die Entstehung des Ackerbaus, das Wachstum, die Vermehrung und die Bewässerung von Pflanzen, werden zunehmend Naturbeobachtungen gesammelt, die zu den Anfängen der chinesischen Pflanzenheilkunde führen. Einer der wichtigsten Vorreiter und Vertreter dieser Strömung ist Shen Nong, auch bekannt als „der göttliche Bauer“ oder „der göttliche Landmann“. Er gilt als einer der drei wichtigsten chinesischen Kaiser der Frühzeit und als Erfinder des Landbaues und der Pflanzenheilkunde. [16] Sein wichtigstes Werk „Shen Nong Ben Cao“ beinhaltet 365 verschiedene Pflanzen und Mineralien, eine für jeden Tag im Jahr. Dieses Werk wird als die klassische Materia Medica in China beschrieben. Sie wurde schon öfters ergänzt und überarbeitet, der Kern ist jedoch bis heute gleichgeblieben. Genau wie Hildegard von Bingen, basiert dieses Werk auf empirischen Erfahrungen des Autors. [8] Ein weiteres, wichtiges Werk für die Chinesische Medizin ist „Huang Di Nei Jing“ – im Westen bekannt als „Der innere Klassiker des gelben Kaisers“. Es handelt sich dabei um einen Dialog zwischen HuangDi (ebenfalls einer der drei wichtigsten chinesischen Kaiser der Frühzeit) und seinem Leibarzt, wobei sich der Inhalt auf wichtige Bereiche der Medizin und deren Methoden wie etwa Akkupunktur und Pflanzenheilkunde bezieht. Dieses Werk gilt bis heute noch als Basiswerk an TCM Universitäten in China.

Für die Geschichte der Pflanzentherapie und -anwendung ist auch das Werk „Shang Han Lun“ bis heute von großer Bedeutung. Es bezieht sich speziell auf Krankheiten, die durch Kälte verursacht wurden und beschreibt verschiedene Rezepturen für deren Genesung. Einige der Rezepturen, sowie das erstmals beschriebene Sechschichten-Modell, werden bis heute noch verwendet. [16]

Die chinesische Kultur inklusive technischer Errungenschaften, sowie die Erweiterungen der chinesischen Arzneitherapie und Pflanzenkunde, hat ihre Blütezeit ca. 1 Jhd. v.Chr. bis ins 13. Jhd. n.Chr. In dieser Zeit ist China der restlichen Welt überlegen. Danach folgt eine Zeit des Stillstandes mit einem anschließenden Austausch zwischen der westlichen Welt und China, angeleitet durch die Jesuitenmissionen im 16. Jhd. Dadurch rücken traditionelle Ansichten und Methoden langsam in den Hintergrund und werden von westlichen Erfindungen und Art des Denkens ersetzt. Erst mit der kommunistischen Partei von Mao Dse Dong

1949 erlebt die TCM wieder einen Aufschwung. Grund dessen ist die schlechte medizinische Versorgung der Bevölkerung. Mao Dse Dong lässt 25 TCM-Universitäten errichten und ermöglicht dadurch, dass alte, klassische Werke neu zugänglich gemacht werden. [16]

Durch die Öffnung der Volksrepublik China in den 70er Jahren entsteht erneut ein Austausch und Export mit der europäischen Welt. Das westliche Interesse an traditionellen Methoden wie Akupunktur und chinesische Pflanzenheilkunde ist groß, was auch in China zu einer Aufwertung des Ansehens der TCM führt. [16]

Bis heute gibt es einen großen Austausch zwischen China und der restlichen Welt. Die gegenseitige Beeinflussung bleibt. Was auch bleibt, sind die alten Klassiker der chinesischen Medizin, die den Weg gebahnt haben und bis heute in Verwendung sind. Das ist einer der größten Unterschiede zu der westlichen Welt: Der Einsatz und die Wertschätzung der ursprünglichen Klassiker – wie das Werk von Shen Nong mit allen Beobachtungen und Beschreibungen – sind geblieben, und wachsen mit jeder Beobachtung und Erfahrung weiter. [16]

3 Inhalt

Das folgende Kapitel ist der Hauptteil dieser Arbeit. Es wird zunächst die Vorgehensweise erklärt, gefolgt von den Analysen der zehn ausgewählten Teesorten.

3.1 Vorgehensweise

Da das Gebiet der Pflanzenwelt und Kräuterkunde riesig ist, wurde zunächst beschlossen, diese Arbeit nach den fünf Wandlungsphasen und deren dazugehörigen Funktionskreise zu ordnen. Für jede Wandlungsphase wurden zwei Teesorten anhand der Beschreibung und/oder des Teetitels ausgewählt. Dabei wurde noch wenig Rücksicht auf die verwendeten Kräuter genommen. Die ausgewählten Teesorten sind nur in Apotheken erhältlich (Firma Sidroga und Dr. Kottas), da die Kräuterzusammensetzung auf pharmazeutisch-wissenschaftlichen Hintergründen basieren und meistens eine spezifische Empfehlung beinhalten. Handelsübliche Teesorten weichen von den Zusammensetzungen und der Sinnhaftigkeit zu sehr von der chinesischen und oft auch der westlichen Sicht ab, weswegen diese nicht verwendet wurden.

Jeder vorkommende Teemischung wurde dann in weiterer Folge anhand der verwendeten Kräuter analysiert. Zunächst wurden die verwendeten Pflanzen gegenübergestellt: Einsatz und Wirkungsweise im Westen (Europa) und im Osten (China). Im nächsten Schritt wurde die Symptombeschreibung des Herstellers in die analogen TCM Disharmonien übersetzt, um einen Kontext für die Sinnhaftigkeit der Kräutermischung aus Sicht der chinesischen Medizin zu schaffen. Die jeweilige Mischung wurde dann mit der Hauptfrage analysiert: Warum werden die Kräuter aus westlich-pharmazeutischer Sicht bei den vom Hersteller beschriebenen Symptomen eingesetzt, und sind diese aus chinesischer Sicht genauso empfehlenswert oder nicht?

Wenn es zu Abweichungen kam, wurden die chinesischen Kontraindikationen sowie die Symptome/Disharmonien, bei welchen die Teesorten oder einzelne Kräuter zu

vermeiden sind, aufgezeigt und teilweise Vorschläge für alternative Mischungen notiert. Für die Einsatzgebiete und Wirkungsweisen der Kräuter wurden für diese Arbeit hauptsächlich Werke von Jeremy Ross und Florian Ploberger verwendet. Selbstbeobachtungen wurden zu manchen, aber nicht allen, Teesorten gemacht.

3.2 Wandlungsphase Erde

Im folgenden Kapitel werden zwei Teesorten analysiert, die der Wandlungsphase Erde zugeordnet wurden. Um ein besseres Verständnis für das Element Erde und die Aufgaben der beiden dazugehörigen Funktionskreise zu bekommen, wird im nächsten Absatz ein kleiner Überblick geschaffen.

Die Wandlungsphase Erde gilt in der Schule der Mitte als Dreh- und Angelpunkt aller anderen Wandlungsphasen und Funktionskreisen. Sie harmonisiert, nährt und stützt. Eine Person mit starker Erde-Energie ist verlässlich, kann Verantwortung übernehmen und ist in sich ruhend. Umgekehrt gehören übermäßige Fürsorge und unzureichende Reflexion zu den Schattenseiten. Die Bewusstheit (Yi) ist der Seelenaspekt der Erde, bei dem die Ratio einen wichtigen Stellenwert einnimmt.

Der Wandlungsphase Erde werden die Funktionskreise Magen (Fu-Organ) und Milz (Zang-Organ) zugeordnet. [1] Damit ist diese Wandlungsphase verantwortlich für die Entstehung von Blut, sowie die Extraktion von Qi und den Körpersäften.

Die Milz liebt die Trockenheit und ist gleichzeitig anfällig für Feuchtigkeit und die damit verbundenen Disharmonien. Sie hält die Organe am Platz und ist für die Blutproduktion sowie die Qi-Gewinnung aus der Nahrung verantwortlich.

Der Magen hat im Gegensatz zur Milz eine starke Abneigung zu Trockenheit und ist anfällig für Hitze-Problematiken. Der Magen ist für die erste Aufarbeitung der Nahrung zuständig, und seine physiologische Bewegungsrichtung ist nach unten. [6]

[2]

3.2.1 Tee Nr. 1: Sodbrennentee, Marke Dr. Kottas

Der „Sodbrennentee“ der Firma Dr. Kottas enthält folgende Kräuter: Käsepappelblätter, Melissenblätter und Süßholzwurzel. Dieser Tee soll laut Dr. Kottas „zur symptomatischen Behandlung milder, nervös bedingter Magen/Darm-Beschwerden wie Sodbrennen“ verwendet werden. Sie beziehen sich dabei auf eine reizlindernde und beruhigende Wirkung der Inhaltstoffe. [31]



Abbildung 1:
Sodbrennentee [31]

Tabelle 1: Sodbrennentee – Kräuterübersicht

Pflanze	Westen	TCM
Käsepappel- blätter (Folium Malvae) [5] [12]	Inhaltsstoffe Schleimstoffe, Ätherische Öle, Anthocyanglykosid (Malvin) Anwendung/Wirkung reizlindernd, bei Schleimhautreizungen und -entzündungen v.a. in Mund- und Rachenbereich, bei Husten	Thermik kühl Geschmack süß Organ Lunge, Magen, Dickdarm Anwendung/Wirkung nährt Yin von Dickdarm und Magen, senkt LungenQi
Melissen- blätter (Folium Melissae) [5] [7]	Inhaltsstoffe Flavonoide, Rosmarinsäure (ein Hydroxyzimtsäure-Derivat) ätherische Öle (Cital) Anwendung/Wirkung angstlösend, antidepressiv, entzündungshemmend, bei Gastritis, Unruhe, Palpitationen	Thermik kühl Geschmack aromatisch, bitter, leicht adstringierend Organ Herz, Leber, Magen Anwendung/Wirkung beruhigt den Geist und LeberYang, gegen Feuer (in Magen und Herz)
Süßholzwurzel (Radix Glycyrrhizae) [5] [7]	Inhaltsstoffe Triterpenglykoside (Glycyrrhizinsäure), Flavonoide, Polysaccharide Anwendung/Wirkung krampflösend, entzündungshemmend, Bronchitis, Husten Achtung: Eine zu hohe Dosierung kann zu Hypertonie führen	Thermik neutral Geschmack süß Organ alle Anwendung/Wirkung tonisiert Qi der Milz, befeuchtet die Lunge, harmonisiert alle anderen Kräuter

Teeanalyse:

Sodbrennen wird in der TCM der/dem MagenHitze/MagenFeuer zugeordnet. [2] Da der Magen genug Flüssigkeiten braucht, kann diese Disharmonie einerseits durch zu wenig Kühlung im Rahmen einer thermisch/heißen Ernährung, andererseits durch Trockenheit, bedingt durch Auslassen der Morgenmahlzeit oder zu großen Abständen zwischen den Mahlzeiten sowie trocknenden Lebensmitteln, Gewürzen oder Getränken hervorgerufen werden; es entsteht früher oder später ein Yin- oder Säfte-Mangel des Magens mit daraus resultierender Hitze. [1] Eine andere, sehr häufige, Ursache ist der Kontrollzyklus „Holz attackiert Erde“, bei dem eine LeberQi-

Stagnation, beispielsweise entstanden durch Emotionen wie Wut und Ärger, aber auch Stress und hoher Leistungsdruck, zu Hitze im Magen führt. Nachdem Dr. Kottas Bezug auf nervös bedingte Beschwerden nimmt, ist der Tee aus chinesischer Perspektive sinnvoll, wenn der Auslöser für die/das MagenHitze/MagenFeuer neben der thermisch zu heißen Ernährung, auch durch den beschriebenen Kontrollzyklus und die damit verbundenen Emotionen, entstanden ist.

Bei Menschen mit einer/m MagenHitze/MagenFeuer ist die Zunge im Areal des Magens oft rot und ohne Belag. Zusätzlich kann der Puls schnell und eventuell rau sein. Käsepappel- und Melissenblätter haben beide einen Bezug zum MagenYin und sind thermisch kühl, was bei Sodbrennen auf jeden Fall positive Wirkungen hat. Die Süßholzwurzel kann durch ihre Rolle als Neutralisierer und sanfter Befeuchter zusätzlich unterstützend wirken.

Die Teemischung ist ein guter Anfang, sowohl aus Perspektive der TCM als auch aus pharmazeutischer Sicht, könnte jedoch zum Beispiel mit Eibischwurzel ergänzt werden, um die Magenschleimhaut und das Yin noch mehr zu unterstützen. Wenn das Sodbrennen aufgrund einer LeberQi-Stagnation entstanden ist, könnten Mandarinenschalen beigefügt werden, um ein bisschen Bewegung hineinzubringen. Dieser Tee eignet sich als Tagestee, jedoch ist es sehr viel effizienter, Sodbrennen mit Lebensmitteln entgegenzuwirken. Besonders gut eignet sich eine Gurkensuppe, gekochte Bananen oder löffelweise Joghurt im Akutfall. Grundsätzlich sollten bei Sodbrennen thermisch heiße und trocknende Lebensmittel/Getränke/Gewürze vermieden werden. Bei chronischem und wiederkehrendem Sodbrennen ist eine allgemeine Ernährungsumstellung unumgänglich; diese Teemischung kann dabei unterstützend als Tagestee getrunken werden.

3.2.2 Tee Nr. 2: Blähungs- und Verdauungstee, Marke Dr. Kottas

Die Teemischung „Blähungs- und Verdauungstee“ von Dr. Kottas beinhaltet folgende Kräuter: Käsepappelblätter, Pfefferminzblätter, Kümmel, Rosmarin, Tausendguldenkraut und Fenchel. Laut Angaben soll diese Mischung bei „Völlegefühl, Blähungen und bei vorübergehender Appetitlosigkeit“ verwendet werden. Dabei beziehen sie sich auf die verdauungsfördernde und reizlindernde



Wirkung der Inhaltsstoffe. [23]

Abbildung 2: Blähungs-Verdauungstee [23]

Tabelle 2: Blähungs- und Verdauungstee – Kräuterübersicht

Pflanze	Westen	TCM
Käsepappelblätter (Folium Malvae) [5] [12]	Inhaltsstoffe Schleimstoffe, Ätherische Öle, Anthocyanglykosid (Malvin) Anwendung/Wirkung reizlindernd, bei Schleimhautreizungen und -entzündungen v.a. in Mund- und Rachenbereich, bei Husten	Thermik kühl Geschmack süß Organ Lunge, Magen, Dickdarm Anwendung/Wirkung nährt Yin von Dickdarm und Magen, senkt LungenQi
Pfefferminzblätter (Herba Mentha piperitae) [5][7]	Inhaltsstoffe Ätherische Öle (Menthol), Phenolsäure, Flavonoide (Luteolin), Triterpene Anwendung/Wirkung krampflösend, entzündungshemmend, bei Kopfschmerz, Gastritis, Blähungen	Thermik kühl Geschmack scharf, aromatisch Organ Lunge, Leber Anwendung/Wirkung vertreibt WindHitze, löst LeberQi-Stagnationen
Kümmel (Semen Carum carvi) [5] [18]	Inhaltsstoffe Flavonoide (Kämpferol, Quercetin), Ätherische Öle (Carvon, Pinen) Anwendung/Wirkung bei schwacher Verdauung und Koliken, Müdigkeit, Appetitlosigkeit	Thermik warm Geschmack scharf Organ Milz, Magen, Leber, Niere Anwendung/Wirkung tonisiert MilzYang und NierenYang, gegen (Nahrungs-)Stagnation
Rosmarin (Folium Rosmarini) [5] [7]	Inhaltsstoffe Rosmarinsäure, Campher, 1,8-Cineol Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, krampflösend, antimikrobiell, bei Kältegefühl, Müdigkeit, Migräne, Libidomangel	Thermik warm Geschmack aromatisch, bitter, scharf, aufsteigende Wirkung Organ Milz, Niere Anwendung/Wirkung tonisiert NierenQi und MilzQi, bei Bi-Syndromen Achtung bei Hypertonie und Kopfschmerz
Tausendguldenkraut (Herba Centauri) [5] [18]	Inhaltsstoffe Flavonoide, Bitterstoffe, Alkaloide Anwendung/Wirkung appetitanregend, entzündungshemmend, fiebersenkend, bei Mastitis, Verdauungsbeschwerden, Nausea	Thermik kalt Geschmack bitter Organ Magen, Leber, Gallenblase Anwendung/Wirkung senkt das Yang, leitet Hitze aus YangMing Schicht und FeuchteHitze aus
Fenchel (Fructus)	Inhaltsstoffe Ätherische Öle (trans-Aethol, Fenchon), Flavonoid-Glykoside,	Thermik warm Geschmack scharf Organ Leber, Niere,

Foeniculi) [5] [7]	Linolsäure Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend, bei Koliken und Blähungen, bei Müdigkeit und Appetitlosigkeit,	Milz, Magen Anwendung/Wirkung harmonisiert den Verdauungstrakt, wirkt Kälte entgegen, leitet FeuchteKälte aus
------------------------------	--	--

Teeanalyse:

In der TCM gibt es verschiedene Entstehungsgeschichten und Disharmonien, die mit Verdauungsbeschwerden in Verbindung stehen, meistens sind jedoch Milz und Magen davon betroffen und involviert. Verdauungsbeschwerden wie oben beschrieben mit Völlegefühl und Blähungen, entstehen meistens durch einen Qi- oder Yang-Mangel der Milz, was sich wiederum meist durch westliche Fehlernährung entwickelt. Dazu zählt beispielsweise häufig rohes, kaltes Junkfood, Milchprodukte und Brotmahlzeiten. Dadurch fehlt die nötige Wärme für die Verdauung, was zur Folge hat, dass sich Feuchtigkeit ansammeln kann, die die Milz und das Verdauungsfeuer weiter schwächt. [2] Auch eine Stagnation des Magens, genannt Nahrungsstagnation, meist entstanden aufgrund einer LeberQi-Stagnation (Zyklus „Holz attackiert Erde“) oder ein MagenQi-Mangel oder Kälte des Magens, kann zu Verdauungsbeschwerden und Blähungen führen. [13] [20]

Die westlichen und chinesischen Anwendungsbereiche der Kräuter überschneiden sich in dieser Teemischung, außer bei Rosmarin. In der TCM wird dem Rosmarin eine aufsteigende Wirkung zugeschrieben, was bei einer Stagnation (welche oft der Auslöser für die oben beschriebenen Verdauungssymptome sein kann) mit Migräne kontraproduktiv ist, und die Symptome noch mehr verstärken würde. Im Westen hingegen wird Rosmarin bei Migräne eingesetzt. Zusätzlich sollten Menschen mit Hypertonie allgemein, wie bereits erwähnt, bei Rosmarin vorsichtig sein. Wenn keine Kopfschmerzen und Hypertonie bestehen, und ein großes Kältegefühl vorhanden ist, dann kann Rosmarin hier auch unterstützend wirken.

Wenn eine große Kälte-Problematik besteht, und der Stuhl zusätzlich breiig mit unverdauten Nahrungsresten ist, könnte dieser Tee in seiner Wirkung eine Spur zu kalt sein. Als Alternative kann ein Tee mit Fenchel, Kümmel, Sternanis, Pfefferminze, Schafgarbe und Süßholz (MilzQi-Mangel 1, Mischung nach Ploberger) [30] getrunken werden, um die Mitte sanft zu stützen und um etwas Bewegung hineinzubringen - vor allem nach dem Essen. Der Blähungs- und Verdauungstee ist empfehlenswert, wenn die Verdauungsbeschwerden durch eine LeberQi-Stagnation (ausgelöst durch

Feuchtigkeit aufgrund eines MilzQi-/MilzYang Mangels) entstanden sind, das MagenQi zusätzlich geschwächt ist, und keine Kopfschmerzen oder Hypertonie besteht.

3.3 Wandlungsphase Metall

Im folgenden Kapitel werden zwei Teesorten analysiert, die der Wandlungsphase Metall zugeordnet werden. Um ein besseres Verständnis für das Element Metall und die Aufgaben der beiden dazugehörigen Funktionskreise zu bekommen, wird im nächsten Absatz ein kleiner Überblick geschaffen.

Die Wandlungsphase Metall setzt sich aus den Funktionskreisen Lunge (Zang-Organ) und Dickdarm (Fu-Organ) zusammen, dabei überwiegt der Yin Part. Dem Metall wird der Seelenaspekt Po „Körperseele“ zugeordnet, welcher für die Ordnung und Struktur zuständig ist, darunter fallen auch lebensnotwendige Funktionen wie die Atmung. Die Wandlungsphase Metall stellt eine Barriere zwischen Innen und Außen dar: Bei der Lunge über die Atmung und beim Dickdarm über den Stuhl. Das Metall öffnet sich in die Nase und wird von der Emotion Trauer geschädigt.

Die Lunge bildet das Abwehr-Qi (WeiQi) und hat durch ihre Abwärtsbewegung einen Bezug zu den Nieren – diese empfangen das Qi der Lunge. Beim Reinigungsprozess von reinen und unreinen Substanzen und bei der Qi-Entstehung/-Weiterleitung spielt die Lunge eine wichtige Rolle. Weiters hat die Lunge einen starken Yin-Charakter und eine Abneigung gegen Trockenheit und Hitze.

Der Dickdarm ist abhängig von der Lunge. Herrscht dort ein Säfte- oder Yin-Mangel, wird der Stuhl trocken; ist das LungenQi schwach wirkt sich das ebenfalls auf die Verdauung aus. Der Dickdarm gilt als letzte Trennungsinstanz von reinen und unreinen Stoffen. [1] [6]

3.3.1 Tee Nr. 3: Husten- und Bronchialtee, Marke Sidroga

Der „Husten- und Bronchialtee“ von Sidroga enthält Zimtrinde, Eibischwurzel, Sanddorn, Süßholzwurzel und Isländisch Moos. Laut Hersteller ist dieser Tee „zur Erleichterung des Abhustens und zur Reizlinderung bei Husten in Zusammenhang mit einer Erkältung“ anzuwenden. [27]



Abbildung 3: Husten- und Bronchialtee [27]

Tabelle 3: Husten- und Bronchialtee – Kräuterübersicht

Pflanze	Westen	TCM
Zimtrinde (Cortex Cinnamomi) [5] [7]	Inhaltsstoffe Zimtaldehyd (Ätherisches Öl), Cumarin, Polysaccharide Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, krampflösend, fiebersenkend, bei Appetitlosigkeit, Libidomangel	Thermik heiß Geschmack süß, bitter Organ Niere, Milz, Herz Anwendung/Wirkung tonisiert NierenYang (verankert es im UE), wärmt, hilft bei eingedrungener Kälte
Eibischwurzel (Radix Althaeae) [5] [7]	Inhaltsstoffe Mucopolysaccharide (Schleimstoffe), Flavonoidglykoside, Pektin, Gerbstoffe Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, Hustenreiz stillend, bei trockenem Husten, Gastritis, Heißhunger	Thermik kühl Geschmack süß, bitter Organ Lunge, Dickdarm, Magen Anwendung/Wirkung tonisiert Yin von Lungen und Dickdarm, kühlt MagenFeuer, wirkt Schleim Stagnation der Lunge entgegen, beruhigend
Sanddorn (Fructus Hippophae rhamnoides) [5] [18]	Inhaltsstoffe Anthocyane, Flavonoide, Vitaminreich (Vit.E, Vit.C, Provit.A) Anwendung/Wirkung immunstärkend, bei Infektanfälligkeit, Skorbut, Kopfschmerzen, Anämie	Thermik kühl Geschmack sauer Organ Leber, Lunge, Dickdarm, Niere Anwendung/Wirkung tonisiert das WeiQi und NierenYin, bei LeberBlut-Mangel
Süßholzwurzel (Radix Glycyrrhizae) [5] [7]	Inhaltsstoffe Triterpenglykoside (Glycyrrhizinsäure), Flavonoide, Polysaccharide Anwendung/Wirkung krampflösend, entzündungshemmend, als Magenschleimhaut, Bronchitis, Husten Achtung: Eine zu hohe Dosierung kann zu Hypertonie führen	Thermik neutral Geschmack süß Organ alle Anwendung/Wirkung tonisiert Qi der Milz, befeuchtet die Lunge, harmonisiert alle anderen Kräuter
Isländisch Moos (Lichen Islandicus) [5] [18]	Inhaltsstoffe Schleimstoffe (Lichenan), Carotinoide, Glucane Anwendung/Wirkung bei Keuchhusten und akuten Reizhusten, bei Magen-Darmbeschwerden, Bronchitis, Nachtschweiß, Gastritis, bei trockenen Schleimhäuten	Thermik neutral bis warm Geschmack süß, bitter Organ Lunge, Magen Anwendung/Wirkung tonisiert LungenQi und -Yin, nährt die Körpersäfte, bei gegenläufigen MagenQi, fördert den Auswurf (Empfehlung: Mit Honig einnehmen gegen bitteren Geschmack)

Teeanalyse:

Laut Hersteller hilft dieser bei bestehender Erkältung mit Schleim und Husten. Übersetzt in die TCM bedeutet das, dass eine WindKälte besteht bzw. eine SchleimKälte, eventuell sogar eine SchleimHitze, je nach Farbe des Sekretes und Ausprägung der Symptome. Ausschlaggebend für die Entstehung einer WindKälte ist ein schwaches WeiQi, was bedeutet, dass das LungenQi geschwächt ist und die äußeren pathogenen Faktoren Kälte und Wind in den Körper eindringen können. Bei einer WindKälte sind leitende Symptome: Abneigung gegen Kälte, rinnende Nase, Nacken- und Gliederschmerzen (die klassischen Erkältungssymptome). Wenn sich die Erkrankung noch im Frühstadium befindet, dann sind oberflächliche Pulse und ein weißer Zungenbelag charakteristisch. Kommt zu einem schwachen LungenQi oder mangelndem WeiQi zusätzlich viel äußere Kälte, rohes und kaltes Essen und/oder ein schwaches MilzYang/NierenYang dazu, dann kann sich aus einer WindKälte eine SchleimKälte entwickeln (Schleim in Lunge, Husten mit weißlichem Auswurf). Wenn eine Transformations-Hitze oder auch thermisch heißes Essen dazu kommt, kann sich in weiterer Folge eine SchleimHitze daraus entwickeln (gelber, zäher Schleim, der schwer abhustbar ist, erhöhte Temperatur). [16]

Diese Teemischung macht bei einer leichten Erkältung mit trockenem Husten und Kältegefühl Sinn, da das LungenQi, LungenYin und NierenYang gestärkt werden. Die Sanddornfrüchte sollten allerdings weglassen werden, da diese sauer sind und somit die Dauer der Erkrankung verlängern bzw. verschlechtern könnten. Da laut Beschreibung das Abhusten gefördert werden soll, und in der bestehenden Mischung nur Isländisch Moos den „Auswurf“ fördert, wäre es aus Sicht der chinesischen Medizin empfehlenswert, zusätzlich Spitzwegerich zu verwenden. Sollte das Sekret schon zäh und gelb sein, ist die Zimtrinde in seiner Wirkung zu heiß und es empfiehlt sich, Rettich (eingelegt über Nacht in Zucker) zu essen, um den Schleim zu transformieren und zu lösen. [2] Zusammengefasst, ist diese Teemischung bei einer beginnenden Erkältung mit Kältegefühl, losem und weißem Sekret und trockenem Husten nur sinnvoll, wenn Sanddorn weggelassen wird. Mit Verwendung von Sanddorn eignet die Mischung jedoch gut bei nächtlichem Husten oder morgendlichem Husten nach dem Aufstehen, um das LungenQi wieder zu stabilisieren und das LungenYin zu nähren.

3.3.2 Tee Nr. 4: Abführtee, Marke Dr. Kottas

Der „Abführtee“ von Dr. Kottas enthält folgende Kräuter: Sennesblätter, Faulbaumrinde, Pfefferminzblätter, Fenchel und Kümmel. Laut der Dr. Kottas Website soll dieser Tee „zur kurzfristigen Anwendung bei gelegentlich auftretender Verstopfung“ zum Einsatz kommen. [22]



Abbildung 4: Abführtee [22]

Tabelle 4: Abführtee – Kräuterübersicht

Pflanze	Westen	TCM
Sennesblätter (Folium Sennae) [5] [18]	Inhaltsstoffe Sennoside, Schleimstoffe, Flavonoide, ätherische Öle Anwendung/Wirkung abführend, bei Verstopfungen und Hämorrhoiden	Thermik kalt Geschmack bitter, süß Organ Dickdarm Anwendung/Wirkung leitet Toxische- und FeuchteHitze aus, absenkend und gegen Stagnationen
Faulbaumrinde (Cortex Frangulae) [5][7]	Inhaltsstoffe Hydroxyanthracenglucoside, Gerbstoffe, Bitterstoffe Anwendung/Wirkung bakterienhemmend, gegen Obstipation und arterielle Hypertonie, bei Brechreiz und Kopfschmerz	Thermik kalt Geschmack bitter, leicht adstringierend Organ Dickdarm, Leber, Gallenblase Anwendung/Wirkung leitet (Feuchte-)Hitze aus, bei LeberQi-Stagnation, stark absenkend
Pfefferminzblätter (Herba Mentha piperitae) [5][7]	Inhaltsstoffe Ätherische Öle (Menthol), Phenolsäure, Flavonoide (Luteolin), Triterpene Anwendung/Wirkung krampflösend, entzündungshemmend, bei Kopfschmerz, Gastritis, Blähungen	Thermik kühl Geschmack scharf, aromatisch Organ Lunge, Leber Anwendung/Wirkung vertreibt WindHitze, löst LeberQi-Stagnationen
Fenchel (Fructus Foeniculi) [5] [7]	Inhaltsstoffe Ätherische Öle (trans-Aethol, Fenchon), Flavonoid-Glykoside, Linolsäure Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend, bei Koliken und Blähungen, bei Müdigkeit und Appetitlosigkeit,	Thermik Warm Geschmack scharf Organ Leber, Niere, Milz, Magen Anwendung/Wirkung harmonisiert den Verdauungstrakt, wirkt Kälte entgegen, leitet FeuchteKälte aus
Kümmel (Semen Carum carvi) [5] [18]	Inhaltsstoffe Flavonoide (Kämpferol, Quercetin), Ätherische Öle (Carvon, Pinen) Anwendung/Wirkung bei schwacher Verdauung und Koliken, Müdigkeit, Appetitlosigkeit	Thermik warm Geschmack scharf Organ Milz, Magen, Leber, Niere Anwendung Wirkung tonisiert MilzYang und NierenYang, gegen (Nahrungs-)Stagnation

Teeanalyse:

Verstopfungen haben in der TCM verschiedene Entstehungsgeschichten, allen voraus ist aber sehr oft Hitze oder Trockenheit aufgrund eines Yin-, Säfte- oder Blut-Mangels ausschlaggebend. Der Funktionskreis Dickdarm ist generell als Bruder der Lunge und durch den Fütterungszyklus Erde zu Metall von anderen Funktionskreisen wie Lunge, Milz und Magen abhängig. Eine MagenHitze/MagenFeuer, MagenYin-Mangel, Trockenheit der Lunge oder ein LungenYin-Mangel sind oft jene Disharmonien, die hinter einer Verstopfung stehen und die der Dickdarm verarbeiten muss. Auch emotional-psychische Faktoren können eine Rolle spielen. Der Dickdarm gilt als letzte Reinigungsinstanz bzw. als Barriere zwischen dem Inneren und dem Äußeren, das trifft auf Lebensmittel wie auch auf emotionale Angelegenheiten zu. [2][20]

Diese Teemischung ist bei der oben beschriebenen Problematik durchaus empfehlenswert, da ableitende Kräuter wie Sennesblätter und Faulbaumrinde beinhaltet sind. Zusätzlich stützen Kümmel und Fenchel sanft die Mitte und unterstützen so die Verdauung. Sollte eine MagenHitze die Ursache sein, ist der Fenchel aus TCM Perspektive jedoch zu warm. Die Pfefferminze hat eine bewegende Wirkung, sollte aber bei einem Yin-, Säfte- oder Blut-Mangel mit Vorsicht genossen werden, da sie stark trocknet. Alternativ zu Pfefferminze würden sich Mandarinenschalen gut eignen. Da der Hersteller jedoch darauf hinweist, diese Mischung nur kurzfristig einzunehmen, sollte die Gefahr einer Verschlechterung minimal sein. Wenn es sich um eine hartnäckige und eventuell auch chronische Verstopfung handelt, ist ein Dekokt mit ganz kalten, abführenden Kräutern wie Rhabarberwurzel und weißer Pfingstrose empfehlenswert. Ist der Stuhl außerdem trocken, erweist es sich als sinnvoll, zusätzlich Eibischwurzel zu verwenden, um den Stuhlgang zu erleichtern und mögliche Analfissuren zu vermeiden.

Für eine kurzfristige Anwendung bei milder Verstopfung kann diese Mischung auch aus Sicht der TCM empfohlen werden, vor allem, wenn sie mit einer LeberQi-Stagnation in Verbindung steht.

3.4 Wandlungsphase Wasser

Im folgenden Kapitel werden zwei Teesorten analysiert, die der Wandlungsphase Wasser zugeordnet werden. Um ein besseres Verständnis für das Element Wasser und die Aufgaben der beiden dazugehörigen Funktionskreise zu bekommen, wird im nächsten Absatz ein kleiner Überblick geschaffen.

Diese Wandlungsphase nimmt eine besondere Stellung ein, da sie auch vorgeburtliche Komponenten hat. Die Niere und die Blase bilden das Zang-Fu-Paar des Wassers. Einer der wichtigsten Aufgaben dieser Wandlungsphase ist die Speicherung von Energie/Qi und dessen Bereitstellung je nach Bedarf. Die Wandlungsphase Wasser öffnet sich in die Ohren und empfängt das Qi der Lungen. [1] Der seelische Aspekt ist hier Zhi, „die Willensstärke“, der sogenannte Überlebenstrieb in uns. Die Psychologie dieser Wandlungsphase ist geprägt von Weisheit und Furchtlosigkeit sowie von Angst und Machtsucht. [6]

Die Niere wird in einen Yin-Anteil (Wasser Niere, links) und einen Yang-Anteil (Feuer Niere, rechts) eingeteilt. Die vorgeburtliche, konstitutionell geprägte Energie (Jing) wird in der Niere gespeichert. Nachgeburtliche Energie zu erwerben, dauert sehr lange, deswegen ist es wichtig, auf die Vorgeburtliche zu achten. [4]

Der Yin-Anteil bildet die materiellen Grundlagen wie Knochen und Gehirn. Der Yang-Aspekt hingegen ist für die Antriebskraft und Wärme zuständig. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das NierenQi, dieses kontrolliert u.a. die beiden unteren Körperöffnungen. Weiters reguliert die Niere den Flüssigkeitshaushalt und die Ausscheidung des Urins. Daraus wird sofort ersichtlich, dass die Blase und die Nieren einen engen Zusammenhang haben. Um gut arbeiten zu können, ist die Blase vom NierenYang abhängig. [4] Die Blase ist zudem eine Reinigungsinstanz und scheidet über den Urin unreine Substanzen aus. Fehlen hier die nötige Energie und Wärme, kann sich Feuchtigkeit und Kälte einlagern und die Blase belasten. [2]

3.4.1 Tee Nr. 5: Blasentee akut, Marke Sidroga

Der „Blasentee akut“ von Sidroga enthält folgende Kräuter: Bärentraubenblätter, Birkenblätter, Goldrutenkraut, Orthosiphonblätter. Laut Angaben ist diese Mischung „zur Erhöhung der Harnmenge und zur Behandlung der Beschwerden bei leichten, auch wiederkehrenden Infektionen der harnableitenden Organe wie z.B. Brennen beim Harnlassen“ einzusetzen. [26]



Abbildung 5: Blasentee akut [26]

Tabelle 5: Blasentee akut – Kräuterübersicht

Pflanze	Westen	TCM
Bärentraubenblätter (Folium Uva Ursi) [5] [7]	Inhaltstoffe Polyphenole (Gerbstoffe), Flavonoide (Quercetin), Triterpene Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, antimikrobiell, bei Geschlechtskrankheiten, Fluor vaginalis, Blasenentzündungen	Thermik kühl Geschmack bitter, adstringierend Organ Niere, Blase Anwendung/Wirkung leitet Feuchte- und toxische-Hitze im UE aus, beendet Blutungen, kühlt HerzHitze
Birkenblätter (Folium Betulae) [5] [14]	Inhaltstoffe Flavonoide (Quercetin), Ascorbinsäure, Proanthocyane, ätherische Öle Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, erhöht die Harnmenge, bei Ödemen und Blasenentzündungen	Thermik kühl Geschmack bitter, leicht scharf, adstringierend Organ Leber, Niere, Blase, Herz Anwendung/Wirkung leitet FeuchteHitze der Blase aus, gegen toxische Hitze, schweißtreibend
Goldrutenkraut (Herba Solidaginis) [5] [7]	Inhaltsstoffe Saponine, Flavonoide (Quercetin, Kämpferol), Phenolsäuren, Gerbstoffe Anwendung/Wirkung harntreibend, krebshemmend, bei Nierenentzündungen und Nierensteinen, gegen hohen Blutdruck, bei Morbus Crohn und Dermatitis	Thermik kühl Geschmack bitter Organ Leber, Gallenblase, Niere, Blase Anwendung/Wirkung leitet Feuchtigkeit und Feuchtigkeitsstagnationen aus, gegen LeberQi-Stagnationen v.a. im UE, Leitet (toxische-)Hitze aus
Orthosiphonblätter (Folium Orthosiphon aristatus) [11] [30]	Inhaltsstoffe Flavonoide (Sinensetin), Saponine, Kaffeesäurederivate Anwendung/Wirkung diuretisch, erhöht der Harnmenge, entzündungshemmend, bei Nieren- und Blasenentzündungen	Für diese Pflanze wurden für die TCM Anwendung keine verlässlichen Quellen gefunden

Teeanalyse:

Die Blase ist – ähnlich wie der Dickdarm – abhängig von anderen Funktionskreisen und ist eine Reinigungsinstanz für die Flüssigkeitentrennung, mit der Aufgabe, trübe, unbrauchbare und klare, brauchbare Substanzen zu trennen. Damit die Blase gut arbeiten kann, braucht sie genügend Wärme, welche sie vom Nieren-Yang bezieht. [1] Auch zum Herzen hat die Blase einen engen Bezug, was sich beispielsweise durch eine „nervöse Blase“ vor Prüfungen bemerkbar machen kann. Die Blase badet und leitet sozusagen die emotionalen Sorgen des Herzens aus. [16]

Im Westen sind Blasenentzündungen bzw. Reizblasen allgegenwärtig. In der TCM wird unterschieden, ob die Blasenentzündung, sprich das Brennen beim Harnlassen, mit oder ohne Befund einer bakteriellen Infektion besteht. Sollte ein negativer Befund vorliegen, wird dies in der chinesischen Medizin der Disharmonie HerzHitze/HerzFeuer zugeschrieben und hat den Ursprung auf emotionaler Ebene. Wenn es ein positiver Befund ist, dann sind Erreger im Spiel und es handelt sich um eine FeuchteHitze der Funktionskreise Milz, Dünndarm oder Blase. In allen Fällen gilt es, den Überschuss an Hitze und/oder Feuchtigkeit auszuleiten. [20] Diese Teemischung macht bei Blasenentzündungen (mit oder ohne Befund) Sinn, sowohl aus westlich-pharmazeutischer, als auch aus Sicht der TCM, da sie sehr kalt ist und stark ausleitend wirkt.

Um langanhaltende oder chronische Blasenentzündungen zu vermeiden, kann aus Sicht der TCM bei kleinsten Anzeichen der Blase ein Bärentraubentee getrunken werden (4TL auf 1l Wasser, 20min auf kleinster Stufe köcheln lassen. Am ersten Tag 1l trinken, je nach Bedarf am zweiten Tag 1-2 Tassen).

Der Blasentee akut sollte nicht als Tagestee genossen werden, sondern nur in akuten Phasen kurzfristig angewendet werden, wie die Bezeichnung des Tees beschreibt.

3.4.2 Tee Nr. 6: Frauentee, Marke Dr. Kottas

Im „Frauentee“ der Marke Dr. Kottas sind folgende Kräuter enthalten: Melissenblätter, Frauenmantelkraut, Baldrianwurzel, Salbeiblätter, Johannisbeerblätter, Passionsblumenkraut, Schafgarbenkraut, Rotkleeblüten. Laut Hersteller ist dieser Tee für „entspannte Wechseljahre“ geeignet. [21]



Abbildung 6: Frauentee [21]

Tabelle 6: Frauentee – Kräuterübersicht

Pflanze	Westen	TCM
Melissenblätter (Folium Melissae) [5] [7]	Inhaltsstoffe Flavonoide, Rosmarinsäure (ein Hydroxyzimtsäure-Derivat), ätherische Öle (Citral) Anwendung/Wirkung angstlösend, antidepressiv, entzündungshemmend, bei Gastritis, Unruhe, Palpitationen	Thermik kühl Geschmack aromatisch, bitter, leicht adstringierend Organ Herz, Leber, Magen Anwendung/Wirkung beruhigt den Geist und LeberYang, gegen Feuer (in Magen und Herz)
Frauenmantelkraut (Herba Alchemillae) [5] [15]	Inhaltsstoffe Gerbstoffe, Linolsäure, Flavonoide Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, krampflösend, bei Blasenentzündungen, Unruhe, starker oder unregelmäßiger Menstruationsblutung	Thermik kühl Geschmack bitter, adstringierend Organ Leber Anwendung/Wirkung leitet FeuchteHitze aus (Blase, Dickdarm), tonisiert das MilzQi, bei QiStagnationen
Baldrianwurzel (Rhizoma Valerianae) [5] [7]	Inhaltsstoffe ätherische Öle (Valerensäure, Sesquiterpenoide), Flavonoide Anwendung/ Wirkung entzündungshemmend, einschläfernd, angstlösend, temperatursenkend, blutgefäßentspannend	Thermik warm Geschmack süß, bitter, scharf Organ Herz, Lunge Anwendung/Wirkung tonisiert HerzQi und HerzYang, Achtung bei Herzklopfen und Hitze-Problemen
Salbeiblätter (Folium Salviae) [5] [7]	Inhaltsstoffe ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide (Apigenin, Luteolin) Anwendung/Wirkung Viren- und Bakterien hemmend, entzündungshemmend, stoppt Schweißausbrüche, bei Hals- und Nasennebenhöhlenentzündungen	Thermik kühl Geschmack aromatisch, adstringierend, bitter Organ Magen, Lunge, Herz Anwendung/Wirkung leitet Feuchtigkeit aus Lunge aus, gegen WindHitze, zum Gurgeln bei Entzündungen
Johanniskrautblätter (Herba Hyperici) [5] [7]	Inhaltsstoffe Flavonoide (Quercetin, Biflavone), Gerbstoffe, ätherische Öle Anwendung/Wirkung neuroprotektiv, entzündungshemmend, angstlösend, bei Unruhe, bei Schlafproblemen	Thermik kühl Geschmack bitter Organ Niere, Herz, Leber Anwendung/Wirkung nährt Yin von Herz und Niere, wirkt bei Qi-Stagnationen, beruhigend

Passionsblumenkraut (Herba Passiflorae) [5] [7]	Inhaltsstoffe Flavonoide (Apigenin, Luteolin) Maltol Anwendung/Wirkung angstlösend, blutdrucksenkend, sedierend, bei Migräne, Schlafproblemen, Herzklopfen, Hypertonie	Thermik kühl Geschmack neutral, leicht bitter Organ Herz, Leber, Niere Anwendung/Wirkung beruhigt den Geist, klärt und kühlt Hitze sowie LeberFeuer und HerzFeuer, sanft gegen Qi-Stagnationen
Schafgarbenkraut (Herba Millefolii) [5][7]	Inhaltsstoffe Flavonoide (Apigenin, Luteolin), Gerbstoffe, Alkaloide (Betain), Ätherische Öle Anwendung/Wirkung bei Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, PMS, krampflösend, entzündungshemmend	Thermik neutral, leicht kühl Geschmack scharf, bitter, leicht aromatisch Organ Leber, Milz, Blase Anwendung/Wirkung MilzQi-Tonikum, zur Lösung von Stagnationen, leitet Schleim und FeuchteHitze aus
Rotkleeblüten (Flos Trifolium pratense) [18] [1]	Inhaltsstoffe Isoflavone, Sterole, Gerbstoffe Anwendung/Wirkung bei Psoriasis, Ekzemen, Keuchhusten, Schleimhautentzündungen, östrogenartige Wirkung, bei Hitzewallungen	Thermik kühl Geschmack süß, neutral, adstringierend Organ Lunge, Blase Anwendung/Wirkung Blutmangel, tonisiert die Flüssigkeiten, bewegt Blut und Qi, bei Trockenheit und Yin-Mangel

Teeanalyse:

In der TCM wird der Vorgang der Menopause mit dem Rückgang der Substanz (Yin), insbesondere einer Abnahme der Nieren-Energie und nicht mehr gut gefüllter außerordentlicher Gefäße wie der ChongMai assoziiert. [1] Durch den entstandenen NierenYin-Mangel sind leitende Symptome Hitzewallungen, Nachtschweiß und seichter Schlaf. [9]

Diese Teemischung ist aus Sicht der TCM für die Wechseljahre jedoch keinesfalls empfehlenswert. Der Salbei würde zwar durch die adstringierende Wirkung gegen das Schwitzen helfen, wirkt jedoch auch trocknend und verletzt dadurch das Yin noch mehr. Baldrianwurzel ist ein HerzQi- und HerzYang-Tonikum, sollte aber bei gleichzeitig bestehendem HerzBlut- oder HerzYin-Mangel aufgrund der Gefahr von Palpitationen vermieden werden. [5] Da die Wechseljahre einem Yin-Mangel entsprechen ist Baldrian dafür unbrauchbar und in seiner Thermik zu warm. Schafgarbenkraut bewegt, was bei bestehender Stagnation oder Feuchtigkeit sinnvoll ist, bei der Menopause aber nicht unbedingt im Vordergrund steht.

Am besten wäre es, nur die Melissenblätter, Passionsblumenkraut, Johannisbeerblätter und die Rotkleeblüten einzunehmen. Zusätzlich könnten Rosenblüten und Hopfen verwendet werden, um den Geist zu beruhigen und das Yin

zu nähren. Wenn Einschlafprobleme ein Thema sind, würde sich abends zusätzlich ein Weizendekokt mit Gojibeeren und roten Datteln oder ein Grießkoch eignen.

3.5 Wandlungsphase Holz

Im folgenden Kapitel werden zwei Teesorten analysiert, die der Wandlungsphase Holz zugeordnet werden. Um ein besseres Verständnis für das Element Holz und die Aufgaben der beiden dazugehörigen Funktionskreise zu bekommen, wird im nächsten Absatz ein kleiner Überblick geschaffen.

Die Wandlungsphase Holz steht für die Kraft des Frühlings, die nach dem Winter hervorkommt. Ihr werden die Funktionskreise Leber (Zang-Organ) und Gallenblase (Fu-Organ) zugeordnet. Das Holz öffnet sich in die Augen und kontrolliert die Sehnen, Bänder und Nägel. Der dazugehörige seelische Aspekt ist Hun („Wanderseele“) und stellt den Gegenpart zum seelischen Aspekt Po der Wandlungsphase Metall dar. Während Po für die Struktur verantwortlich ist, ist Hun unser Unterbewusstsein und die damit verbundenen Träume, Erinnerungen und Kreativität.

Die Leber braucht genügend Blut und Yin, um die Sehnen, Nägel und Bänder zu nähren und befeuchten zu können und den freien Fluss von Qi zu gewährleisten. Das (und die nach oben gerichtete Flussrichtung des Meridians) ist der Grund für die Stagnationsanfälligkeit der Leber. [1] Ist der freie Fluss nicht vorhanden, ist die Leber für Stagnationen und auf emotionaler Ebene für Wut und Zorn anfällig. [6] Das Yin der Leber ist abhängig vom NierenYin. [4] Weiters hat die Leber einen direkten Bezug zum unteren Erwärmer (Uterus und Prostata) und beeinflusst durch den inneren Meridianverlauf mehrere Funktionskreise wie beispielsweise den Magen. [2] Die Gallenblase ist ein Funktionskreis der durch Einschränkungen (beruflich, in Beziehungen und bei der Erziehung) beeinflusst wird, und somit – auf emotionaler Ebene – in Beziehung mit der Außenwelt steht. Ihre Hauptaufgabe ist die Speicherung der Gallenflüssigkeit. Zudem ist die Gallenblase zuständig für das Treffen von Entscheidungen. [6] Alleine schon durch die physiologische Lage haben Leber und Gallenblase einen ganz engen Bezug zueinander. [1]

3.5.1 Tee Nr. 7: Leber-Gallentee, Marke Dr. Kottas

Der „Leber-Gallentee“ von Dr. Kottas enthält folgende Kräuter: Tausendguldenkraut, Pfefferminzblätter, Löwenzahnwurzel und Kamillenblüten. Diese Mischung hilft laut Hersteller bei „milden Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen“. [25] Der Beschreibung nach würde dieser Tee einer „Holz attackiert Erde“-Situation entsprechen.



Abbildung 7: Leber-Gallentee [25]

Tabelle 7: Leber-Gallentee – Kräuterübersicht

Pflanze	Westen	TCM
Tausendguldenkraut (Herba Centauri) [5] [18]	Inhaltsstoffe Flavonoide, Bitterstoffe, Alkaloide Anwendung/Wirkung appetitanregend, entzündungshemmend, fiebersenkend, bei Mastitis, Verdauungsbeschwerden, Nausea	Thermik kalt Geschmack bitter Organ Magen, Leber, Gallenblase Anwendung/Wirkung senkt das Yang, leitet Hitze aus YangMing Schicht und FeuchteHitze aus
Pfefferminzblätter (Herba Mentha piperitae) [5][7]	Inhaltsstoffe Ätherische Öle (Menthol), Phenolsäure, Flavonoide (Luteolin), Triterpene Anwendung/Wirkung krampflösend, entzündungshemmend, bei Kopfschmerz, Gastritis, Blähungen	Thermik kühl Geschmack scharf, aromatisch Organ Lunge, Leber Anwendung/Wirkung vertreibt WindHitze, löst LeberQi-Stagnationen
Löwenzahnwurzel (Herba et Radix Taraxaci) [5][7]	Inhaltsstoffe Sesquiterpenlactone, Flavonoide (Apigenin), Phenoläure Anwendung/Wirkung virenhemmend, entzündungshemmend, schmerzstillend, bei Blasenentzündungen, Prostatitis und Diabetes	Thermik kalt Geschmack bitter Leber, Gallenblase, Magen Anwendung/Wirkung klärt (toxische-)Hitze und leitet FeuchteHitze aus, kühlt Feuer, gegen Qi-Stagnationen und aufsteigendes LeberYang
Kamillenblüten (Flos Matricariae) [5][7]	Inhaltsstoffe Flavonoide (Apigenin, Quercetin), Polysaccharide, Cumarine, ätherische Öle Anwendung/Wirkung wundheilend, krampflösend, bei Magenkrämpfen und Koliken	Thermik kühl Geschmack leicht bitter, süß, aromatisch Organ Magen, Dickdarm, Leber Anwendung/Wirkung kühlt MagenFeuer, äußerliche Anwendung bei toxischer Hitze, besänftigend

Teeanalyse:

Mögliche Entstehungen von Verdauungsbeschwerden und die dahintersteckenden Disharmonien und Zyklen können dem Kapitel 3.2.2 „Blähungs- und Verdauungstee“ entnommen werden.

Aus Sicht der TCM gibt es auch hier eine schlüssige Erklärung, warum dieser Tee der Leber und der Gallenblase zugeordnet werden könnte: Verdauungsbeschwerden können sich auch aufgrund einer LeberQi-Stagnation entwickeln, und Symptome wie Blähungen und Völlegefühl (das sich bei Druck verschlechtert) hervorrufen. In diesem Fall spricht man vom Kontrollzyklus „Holz attackiert Erde“. [20] Die Themen der Verdauung in der TCM können somit einerseits der Wandlungsphase Erde, wie auch der Wandlungsphase Holz zugeordnet werden - je nach Ursprung und Entstehungsgeschichte der jeweiligen Disharmonie. [16]

Alle vorkommenden Kräuter dieser Mischung haben eine kühle bis kalte Thermik und leiten stark nach unten. Löwenzahn und Pfefferminze haben beide einen starken Bezug zur Leber, wobei der Löwenzahn ausleitet und die Pfefferminze bewegt. [5][7] Diese Teemischung macht aus Sicht der TCM bei Hitze-Problematiken im Magen im Rahmen einer LeberQi-Stagnation oder eines LeberFeuers Sinn. Mögliche Anzeichen für diese Disharmonien sind: Roter Bezirk auf der Zunge im mittleren Drittel, dort ohne Belag, sowie rote, gestaute Zungenränder; der Magenpuls könnte gespannt sein.

Wenn ein MilzYang-/NierenYang-Mangel als Ursache für die Verdauungsbeschwerden besteht und der Stuhl weich bis breiig ist, eventuell sogar mit unverdauten Nahrungsresten, dann ist diese Mischung in ihrer Wirkung zu kalt. In diesem Fall sollte darauf geachtet werden, dass die Mitte sanft gestützt wird, beispielsweise mit einem Anis-Kümmel-Fenchel-Tee. Dieser Tee eignet sich somit besser bei Stagnationszeichen.

Der Leber-Gallentee sollte keinesfalls über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

3.5.2 Tee Nr. 8: Entschlackungstee, Marke Dr. Kottas

Der „Entschlackungstee“ von Dr. Kottas setzt sich aus Löwenzahnwurzel, Birkenblätter, Pfefferminzblätter, Stiefmütterchenkraut und Brennnesselblättern zusammen. Laut Beschreibung soll dieser Tee „zur Unterstützung beim Fasten“ dienen und zur „Unterstützung des Wohlbefindens“ beitragen. [24]



Abbildung 8:
Entschlackungstee [24]

Tabelle 8: Entschlackungstee – Kräuterübersicht

Pflanze	Westen	TCM
Löwenzahn- wurzel (Herba et Radix Taraxaci) [5][7]	Inhaltsstoffe Sesquiterpenlactone, Flavonoide (Apigenin), Phenoläure Anwendung/Wirkung virenhemmend, entzündungshemmend, schmerzstillend, bei Blasenentzündungen, Prostatitis und Diabetes	Thermik kalt Geschmack bitter Leber, Gallenblase, Magen Anwendung/Wirkung klärt (toxische-) Hitze und leitet FeuchteHitze aus, kühlt Feuer, gegen Qi- Stagnationen und aufsteigendes LeberYang
Birkenblätter (Folium Betulae) [5] [14]	Inhaltstoffe Flavonoide (Quercetin), Ascorbinsäure, Proanthocyane, ätherische Öle Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, erhöht die Harnmenge, bei Ödemen und Blasenentzündungen	Thermik kühl Geschmack bitter, leicht scharf, adstringierend Organ Leber, Niere, Blase, Herz Anwendung/Wirkung leitet FeuchteHitze der Blase aus, gegen toxisch- Hitze, schweißtreibend
Pfefferminz- blätter (Herba Mentha piperitae) [5][7]	Inhaltsstoffe Ätherische Öle (Menthol), Phenolsäure, Flavonoide (Luteolin), Triterpene Anwendung/Wirkung krampflösend, entzündungshemmend, bei Kopfschmerz, Gastritis, Blähungen	Thermik kühl Geschmack scharf, aromatisch Organ Lunge, Leber Anwendung/Wirkung vertreibt WindHitze, löst LeberQi- Stagnationen
Stiefmütterchen- kraut (Herba Viola tricolorae) [5] [7]	Inhaltsstoffe Flavonoide (Quercetin, Luteolin), Mucopolysaccharide, Anthocyane, Phenolsäure Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, zytotoxisch, antimikrobiell, bei Gürtelrose, Rheuma, Hautentzündungen, Mumps und Masern,	Thermik leicht kalt Geschmack scharf, bitter Organ Herz, Lunge, Blase Anwendung/Wirkung bei BlutHitze, leitet toxische Hitze aus, leicht diuretisch
Brennnessel- blätter (Herba Urticae) [5] [7]	Inhaltsstoffe Flavonoide (Kämpferol, Quercetin), Phenylpropanoide Anwendung/Wirkung schmerzlindernd, entzündungshemmend, harntreibend bei Akne, bei Arthritis	Thermik kühl Geschmack adstringierend, leicht bitter Organe Leber, Milz, Blase Anwendung/Wirkung vertreibt Feuchtigkeit aus dem UE, wirkt gegen LeberQi- Stagnation und Toxische-

		Hitze, tonisiert LeberBlut
--	--	----------------------------

Teeanalyse:

Das Wort „Schlacke“ gibt es in der westlich-medizinischen Welt nicht. In der Alternativmedizin und im geschichtlichen Volksglauben ist damit eine Ansammlung an Stoffwechselprodukten gemeint, die dem Körper nicht dienen, sondern im Gegenteil schädlich sein können und beispielsweise zu Arteriosklerose führen. Unter Entschlackung versteht man demnach die Reinigung von solchen Substanzen (z.B. Stickstoffverbindungen wie Nitrosamine). Synonyme für Entschlackung sind Entgiftung oder Detox und damit verbunden sind meist kurze Kuren, die ausleitend wirken. [17] Im Gegensatz zur TCM, bei der jeder Mensch individuell betrachtet wird, werden im Westen Detox-Kuren meist ganz pauschal durchgeführt, ohne auf Fülle, Leere, Hitze oder Kälte zu achten, sprich ohne eine differenziale Diagnostik durchzuführen.

Diese Teemischung wirkt stark ausleitend und zusätzlich auch in der tiefsten Ebene, im Blut. Stiefmütterchen hat einen starken Blut-Bezug und wird vor allem bei BlutHitze eingesetzt. Brennnessel hat auch einen Blut-Bezug, jedoch eine klärende Wirkung und trocknet stark. Löwenzahn und Birkenblätter wirken beide vor allem auf den unteren Erwärmer und sind stark ausleitend. [5] [7]

In der TCM werden Detox-Kuren meist im Herbst oder nach dem Winter durchgeführt, um ein Überschuss an Hitze oder Kälte vor der nächsten intensiven Jahreszeit auszuleiten. Diese Teemischung sollte keinesfalls über einen längeren Zeitraum angewendet werden, da sich Trockenheitssymptome bzw. Symptome eines Blut-, Säfte-, oder Yin-Mangels verstärken können. Dass dieser Tee das Wohlbefinden unterstützen soll, ist eine sehr pauschale Aussage, denn diese Mischung kann mit Sicherheit gewisse Symptome aufgrund eines Substanz-Mangels verstärken und gleichzeitig Personen mit starker Fülle-Problematik und Hitze-Zeichen helfen.

Zusammenfassend ist diese Mischung als „Entschlackungstee“ vor allem Menschen mit Fülle- und Hitze-Zeichen und Symptomen wie unreiner Haut und übelriechenden Ausscheidungen zu empfehlen, nicht aber jenen, die viel Leere und Kälte haben und Symptome wie seichter Schlaf, eine schmale und dünne Zunge aufzeigen, oder emotional dünnhäutig sind. Es bedarf also eine genaue Differenzierung, und sollte

nicht pauschal als Wohlfühl- und Entschlackungstee getrunken bzw. verkauft werden.

3.6 Wandlungsphase Feuer

Im folgenden Kapitel werden zwei Teesorten analysiert, die der Wandlungsphase Feuer zugeordnet werden. Um ein besseres Verständnis für das Element Feuer und die Aufgaben der dazugehörigen Funktionskreise zu bekommen, wird im nächsten Absatz ein kleiner Überblick geschaffen.

Der Wandlungsphase Feuer werden als einzige Wandlungsphase vier Funktionskreise zugeordnet. Die beiden Hauptorgane sind das Herz (Zang) und der Dünndarm (Fu), dazu kommen noch das Perikard (Zang) und der Dreifach-Erwärmer/SanJiao (Fu). Die geistige Komponente Shen und seine Ausprägungen stehen im Vordergrund.

Das Herz öffnet sich in die Zunge, insbesondere zeigt sich das Herz auf der Zungenspitze und im Gesicht. Obwohl das Herz ein Yin-Organ ist, hat es einen großen Yang-Aspekt, da es von dem Antrieb des Pumpens geprägt ist. Als Kaiserorgan kontrolliert das Herz die Blutgefäße und das Schwitzen, und beherbergt Shen. Aus Shen ergeben sich die restlichen vier seelischen Aspekte Yi, Po, Zhi und Hun. [1] Die Emotionen Freude, Geistesklarheit, Begierde und Traurigkeit werden dem Herzen zugeschrieben. [6] Das Herz ist anfällig für Disharmonien, die das Yin und Blut betreffen, aber genauso für jene, bei denen das Yang und Qi eine Rolle spielen. [2]

Der Dünndarm ist gemeinsam mit der Lunge, dem Dickdarm und der Blase Teil des Reinigungsprozesses. Er trennt Trübes von Klarem und Wichtiges von Unwichtigem. Das gilt sowohl auf physischer als auch auf mentaler Ebene. [1] Der Dünndarm bekommt die Disharmonien anderer Funktionskreise ab, und dies kann zu Obstipation, aber auch zu einer Feuchtigkeitsansammlung führen. [2]

Das Perikard hat als Hauptaufgabe den Schutz des Herzens. [1] Der Dreifach-Erwärmer (auch SanJiao genannt) kontrolliert den Transport und die Verteilung von Flüssigkeiten und Qi. Er hat kein physisches Organ, weswegen es im Westen auch kein Pendant dazu gibt. Der SanJiao wird in drei Teile eingeteilt: Oberer Erwärmer

(OE), Mittlerer Erwärmer (ME) und Unterer Erwärmer (UE). Diese drei Bereiche werden von ihm kontrolliert und ihnen werden jeweils Funktionskreise zugeordnet. Somit steht der SanJiao mit allen Organen in Verbindung. [3]

3.6.1 Tee Nr. 9: Herz-Kreislauftee, Marke Dr. Kottas

Der „Herz-Kreislauftee“ der Marke Dr. Kottas enthält Weißdornblätter und -blüten, Melissenblätter, Rosmarinblätter und Orangenblüten. Diese Mischung soll laut Dr. Kottas „bei nervösen Herzbeschwerden, und zur Unterstützung der Herz-Kreislauffunktion“ helfen. [19]



Tabelle 9: Herz- Kreislauftee – Kräuterübersicht

Abbildung 9: Herz-Kreislauftee [19]

Pflanze	Westen	TCM
Weißdornblüten (Flos Crataegi) [5] [7]	Inhaltsstoffe Procyanidine, Flavonoide, Urolsäure Anwendung/Wirkung Herzprotektiv, blutdrucksenkend, bei Palpitationen, Unruhe, Schlafprobleme, Arteriosklerose	Thermik leicht warm Geschmack süß, sauer, leicht bitter Organ Herz und Magen Anwendung/Wirkung stabilisiert und tonisierte das HerzQi, nährt das MilzQi
Melissenblätter (Folium Melissa) [5] [7]	Inhaltsstoffe Flavonoide, Rosmarinsäure (ein Hydroxymethylsäure-Derivat), ätherische Öle (Cital) Anwendung/Wirkung angstlösend, antidepressiv, entzündungshemmend, bei Gastritis, Unruhe, Palpitationen	Thermik kühl Geschmack aromatisch, bitter, leicht adstringierend Organ Herz, Leber, Magen Anwendung/Wirkung beruhigt den Geist und LeberYang, gegen Feuer (in Magen und Herz)
Rosmarin (Folium Rosmarini) [5] [7]	Inhaltsstoffe Rosmarinsäure, Campher, 1,8-Cineol Anwendung/Wirkung entzündungshemmend, krampflösend, antimikrobiell, bei Kältegefühl, Müdigkeit, Migräne, Libidomangel	Thermik warm Geschmack aromatisch, bitter, scharf, aufsteigende Wirkung Organ Milz, Niere Anwendung/Wirkung tonisiert Nieren und MilzQi, bei Bi-Syndromen Achtung bei Hypertonie und Kopfschmerz
Orangenblüten (Flos Aurantii) [5][7][29]	Inhaltsstoffe Ätherische Öle (Monoterpene), Bitterstoffe Anwendung/Wirkung bei Schlafproblemen, Unruhe und Erschöpfung	Thermik neutral Geschmack süß Organ Herz Anwendung/Wirkung beruhigt den Geist, bewegt sanft Qi-Stagnationen

Teeanalyse:

Das Herz ist ein Zang-Organ und ist aber gleichzeitig durch die Wandlungsphase Feuer (großes Yang) ein sehr Yang-geprägtes Organ. Dies ist beispielsweise ersichtlich durch die muskuläre Kraft, die benötigt wird, um die mechanische Funktion des Pumpens aufrecht zu erhalten und dadurch die Zirkulation des Blutes (Xue) zu gewährleisten. Im Westen entspricht das dem Herz-Kreislauf-System. Das Herz kann von Yin- und Substanz-Mangel, als auch von Qi- und Yang-Mangel betroffen sein. Ein großes Thema ist die Unruhe, dafür ist das Herz besonders anfällig. Unruhe und begleitende Symptome wie Palpitationen, seichter Schlaf und wirre Träume können durch ein überaktives Yang, bedingt durch einen Blut- oder Yin-Mangel auftreten. Bei Palpitationen ist es wichtig, das HerzQi wieder zu stabilisieren, sowie das Blut zu nähren und gleichzeitig thermisch Heißes zu vermeiden. Beim Funktionskreis Herz ist auch immer zu beachten, ob es eine Stagnationsgefahr gibt oder schon besteht, denn die kann sehr gefährlich werden. Im Westen sprechen wir hier von Symptomen und Vorfällen wie Angina Pectoris und Herzinfarkt. [20]

Diese Teemischung ist mit ziemlicher Vorsicht zu betrachten, da es einige Symptome bzw. Disharmonien gibt, bei denen diese Mischung zu vermeiden ist. Die Weißdornblüten eignen sich gut, um das HerzQi und HerzYang zu tonisieren, im Westen ist es auch als Herzstärkungsmedikament bekannt und wird bei allen möglichen Symptomen, die das Herz betreffen eingesetzt. Die TCM betrachtet das Ganze etwas differenzierter, denn bei allen Symptomen, die mit einem HerzBlut-Mangel verbunden sind – insbesondere bei Palpitationen aufgrund eines HerzQi und HerzBlut-Mangels – sind die Weißdornblüten in ihrer Wirkung zu warm und sollten vermieden werden. Rosmarin ist kontraindiziert bei Hypertonie, Migräne/Stirn- und schläfenbetonten Kopfschmerzen oder bei einer HerzBlut-Stagnation (erkennbar beispielsweise durch eine gestaute UZV, livide Zunge, livide Nasenspitze), denn auch dieser ist zu warm und verschlechtert aufgrund der Aufwärtsbewegung die Symptome. Die Orangenblüten sind vor allem dann wirksam, wenn eine LeberQi-Stagnation im Hintergrund steht, denn diese haben eine bewegende Wirkung. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die Blüten nur ganz kurz ziehen dürfen (<1min), da sie ansonsten trocknend wirken, was ein bestehenden HerzBlut oder HerzYin-Mangel verstärken würde.

Die Melissenblätter sind bei Herzensangelegenheit gut. Sie nähren das HerzYin und wirken beruhigend.

Zu empfehlen wäre allgemein ein Tee bestehend aus Melissenblätter, Rosenblüten, Johanniskraut (nicht bei Sonnenexposition und mit Vorsicht bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme), Hopfen und Passionsblumenkraut. Die Orangenblüten können separat als Tee getrunken werden.

Zusammenfassend ist von dieser Teemischung abzuraten, denn sie muss ganz spezifisch eingesetzt werden, da es aus Sicht der TCM viele Kontraindikationen gibt.

3.6.2 Tee Nr. 10: Nerven-Schlaftee, Marke Dr. Kottas

Der „Nerven-Schlaftee“ von Dr. Kottas enthält Baldrianwurzel, Melissenblätter, Pfefferminzblätter, Orangenblüten und Süßholzwurzel. Laut Angaben soll dieser Tee bei „milden, nervös bedingten Unruhezuständen, leichten Stresssymptomen und Einschlafstörungen“ helfen und somit entspannend, beruhigend und schlaffördernd wirken. [28]



Abbildung 10: Nerven-Schlaftee [28]

Tabelle 10: Nerven- Schlaftee – Kräuterübersicht

Pflanze	Westen	TCM
Baldrianwurzel (Rhizoma Valerianae) [5] [7]	Inhaltsstoffe ätherische Öle (Valerensäure, Sesquiterpenoide), Flavonoide Anwendung/ Wirkung entzündungshemmend, einschläfernd, angstlösend, temperatursenkend, blutgefäßentspannend	Thermik warm Geschmack süß, bitter, scharf Organ Herz, Lunge Anwendung/Wirkung tonisiert HerzQi und HerzYang, Achtung bei Herzklopfen und Hitze-Problemen
Melissenblätter (Folium Melissa) [5] [7]	Inhaltsstoffe Flavonoide, Rosmarinsäure (ein Hydroxyzimtsäure-Derivat), Ätherische Öle (Citral) Anwendung/Wirkung angstlösend, antidepressiv, entzündungshemmend, bei Gastritis, Unruhe, Palpitationen	Thermik kühl Geschmack aromatisch, bitter, leicht adstringierend Organ Herz, Leber, Magen Anwendung/Wirkung beruhigt den Geist und LeberYang, gegen Feuer (in Magen und Herz)
Pfefferminzblätter (Herba Mentha)	Inhaltsstoffe Ätherische Öle (Menthol), Phenolsäure, Flavonoide	Thermik kühl Geschmack scharf, aromatisch Organ

piperitae) [5][7]	(Luteolin), Triterpene Anwendung/Wirkung krampflösend, entzündungshemmend, bei Kopfschmerz, Gastritis, Blähungen	Lunge, Leber Anwendung/Wirkung vertreibt WindHitze, löst LeberQi-Stagnationen
Orangenblüten (Flos Aurantii) [5][7][29]	Inhaltsstoffe Ätherische Öle (Monoterpene), Bitterstoffe Anwendung/Wirkung bei Schlafproblemen, Unruhe und Erschöpfung	Thermik neutral Geschmack süß Organ Herz Anwendung/Wirkung beruhigt den Geist, bewegt sanft Qi-Stagnationen
Süßholzwurzel (Radix Glycyrrhizae) [5] [7]	Inhaltsstoffe Triterpenglykoside (Glycyrrhizinsäure), Flavonoide, Polysaccharide Anwendung/Wirkung krampflösend, entzündungshemmend, als Magenschleimhaut, Bronchitis, Husten Achtung: Eine zu hohe Dosierung kann zu Hypertonie führen	Thermik neutral Geschmack süß Organ alle Anwendung/Wirkung tonisiert Qi der Milz, befeuchtet die Lunge, harmonisiert alle anderen Kräuter

Teeanalyse:

Schlaf- und Einschlafprobleme entsprechen einem Blut- oder Yin-Mangel, meist sind die Funktionskreise Niere, Herz und/oder Leber davon betroffen. Bei diesen Disharmonien fehlt es an genügend Kühlung, was die Entstehung von einer Leeren Hitze begünstigt. Der Geist kann nicht zur Ruhe kommen, da nicht genug Substanz vorhanden ist. Speziell abends ist es wichtig, sich um das Yin zu kümmern. Dazu gehört frühes Schlafen gehen, Vermeidung von abendlichen (PC-)Arbeiten und Anstrengungen. Diese Teemischung ist allerdings aus chinesischer Sicht nicht ideal für guten und ruhigen Schlaf. [2]

Der Baldrian ist in seiner Wirkung zu warm und die Pfefferminze trocknet stark, weswegen beide Kräuter generell bei Yin-, Säfte- und Blut-Mangel zu vermeiden sind bzw. nur mit Vorsicht genossen werden sollten. Die Orangenblüten helfen bei Stagnationen und beruhigen dadurch den Geist. Jedoch ist bei Orangenblüten darauf zu achten, dass sie nicht zu lange ziehen, da sie sonst trocknen. Allgemein ist es empfehlenswerter, Orangenblütentee tagsüber zu trinken, da abends der Geist zur Ruhe kommen möchte und keine zusätzliche bewegende Wirkung braucht, das gilt auch für die Pfefferminze. Die Süßholzwurzel hat einen ausgleichenden und harmonisierenden Effekt, weswegen hier keine Kontraindikation besteht. Ohne Baldrianwurzel könnte diese Mischung tagsüber getrunken werden, um bestehende Qi-Stagnationen und damit verbundene Schlafstörungen im Sinne von Durchschlafstörungen sanft zu lösen.

Zum besseren Einschlafen ist es jedoch aus Sicht der TCM zielführender, abends eine Mischung aus Melissenblätter, Johanniskrautblättern, Hopfen, Rosenblüten und Passionsblumenkraut zu trinken, um das Yin zu nähren und den Geist zu beruhigen. Um die Substanz, sprich das Yin, die Säfte und das Blut zu nähren, macht es aus Sicht der TCM Sinn, mit der Ernährung und Kochmethoden zu arbeiten, die das Yin nähren. Teesorten, die den Geist beruhigen oder das Blut nähren, können zusätzlich getrunken werden. Beispielsweise würde sich ein Weizendekokt mit roten Datteln oder Gojibeeren abends vor dem Einschlafen gut eignen. Für ein besseres Einschlafen und einen tieferen Schlaf kann alternativ auch eine Pastinakensuppe oder ein Grießbrei gegessen werden.

Zusammenfassend ist der Nerven-Schlaftee für einen erholsamen Schlaf und schnelles Einschlafen in dieser Zusammensetzung aus chinesischer Sicht nicht zu empfehlen.

4 Zusammenfassung und Resümee

Diese Arbeit hat gezielt die Kräuter verschiedener Teesorten aus der westlichen und chinesischen Perspektive betrachtet und verglichen. Durch die kurze, geschichtliche Einleitung der Pflanzenkunde im Westen und Osten wird deutlich, wie ähnlich die historischen Kontexte teilweise sind und wie die Entwicklung bis heute gleichzeitig sehr unterschiedlich sind. Während in China das historische Wissen und die klassischen Rezepturen immer noch von großer Bedeutung sind, hat sich im Westen eindeutig die Pharmazie und die Anwendung der Pflanzen aufgrund der Inhaltsstoffen durchgesetzt. Das historische Wissen über Pflanzen und die Anfänge der Botanik sind im Westen nur noch Wenigen wirklich bekannt. Trotz diesen Unterschieden haben die direkten Vergleiche ergeben, dass die meisten Einzelkräuter für sehr ähnliche oder gleiche Symptome zum Einsatz kommen. Natürlich gibt es auch einige Unterschiede, was beispielsweise am Einsatz von Rosmarin erkennbar ist. Wenn es jedoch zu den Kräutermischungen kommt, wird der Einsatz im Westen viel mehr pauschalisiert. Da in China Kräuter als wirkliche Arzneimittel gesehen werden, gibt es auch viel mehr Indikationen oder Kontraindikationen für Teemischungen.

Für diese Arbeit wurden nur Teemischungen ausgewählt, die in der Apotheke erhältlich sind, da handelsübliche Teesorten weder aus westlich-pharmazeutischer noch aus TCM-Sicht wirklich sinnvoll sind. Für jede der zehn analysierten Teemischungen gibt es aus Perspektive der chinesischen Medizin Symptome bzw. Disharmonien, bei deren Vorliegen die Mischung zu vermeiden ist. Dazu soll aber auch gesagt werden, dass die Dosierung der Teesorten im Westen sehr niedrig ist, und meist als Infusion getrunken und nicht dekoktiert wird, was die Wirkung der Kräuter schmälert. Wenn die Teesorten kurzfristig eingesetzt werden, gibt es keine großen Bedenken. Vielmehr sind weit verbreitete Tagesteesorten wie Pfefferminztee, Yogi-Tees oder Ingwer-Zitronen-Tee jene, die auf Dauer Symptome verschlimmern oder Disharmonien entstehen lassen. Die Teesorten, die in Apotheken erhältlich sind, werden meist auch von geschultem Personal empfohlen, während handelsübliche Sorten selbstgewählt werden und oft aufgrund der Beschreibungen, welche meist nicht evidenzbasiert sind, ausgewählt. Eines ist allenfalls klar, weder westliche noch chinesische Kräutermischungen sind alltagsbestimmt und universal

5 Quellenverzeichnis

Buchquellen:

- [1] Baur-Müller, B. (2016). Westliche Heilpflanzen in der chinesischen Medizin. doi:10.1007/978-3-662-48762-4
- [2] Engelhardt, U. & Hempen, C. H. (2006). Chinesische Diätetik: Grundlagen und praktische Anwendung (3. Aufl.). Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH.
- [3] Li, T. W. (2017). Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) (5. Aufl.). Mankau Verlag.
- [4] Mägdefrau, K. (2013). Geschichte der Botanik: Leben und Leistung grosser Forscher (2. Aufl. 2013. Nachdruck 2013 Aufl.). Spektrum Akademischer Verlag.
- [5] Ploberger, F. (2020). Das Grosse Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (5., Aufl.). BACOPA.
- [6] Ploberger, F. & Diolosa, C. (2010). Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin (6. Aufl.). BACOPA.
- [7] Ross, J. (2018). Klinische Materia Medica: 120 westliche Arzneipflanzen in der Chinesischen Medizin (2., überarbeitete und erweiterte Aufl.). Verlag Systemische Medizin.
- [8] Zhu, Y. (1998). Chinese Materia Medica: Chemistry, Pharmacology and Applications. Taylor & Francis Inc.

Papers:

- [9] Chen, M., Lin, C., & Liu, C. (2014). Efficacy of phytoestrogens for menopausal symptoms: a meta-analysis and systematic review. Climacteric, 18(2), 260–269. doi:10.3109/13697137.2014.96624
- [10] Clair, S. (2011). Die Kräutermedizin des Renaissance-Arztes Tabernaemontanus (16. Jh.) und Phytotherapie heute – was ist geblieben, was hat sich verändert? Schweizerische Zeitschrift Für Ganzheitsmedizin / Swiss Journal of Integrative Medicine, 23(1), 46–52. doi:10.1159/000323387
- [11] Frank, B. (2019). Tee. Zeitschrift Für Phytotherapie, 40(06), 244–253. doi:10.1055/a-0879-8785

- [12] Husten und Bronchitis. (2005). Zeitschrift Für Phytotherapie, 26(6), 282–285. doi:10.1055/s-2005-925483
- [13] Latté, K. P. (2020). Vergessene Heilpflanzen. Zeitschrift Für Phytotherapie, 41(05), 208–217. doi:10.1055/a-1126-9255
- [14] Major, H. (2002, März). Untersuchungen zur Wirkungsweise von Birkenblättern (*Betulae folium*) und phenolischer Verbindungen, unter besonderer Berücksichtigung der Beeinflussung von Metallopeptidasen.
- [15] Roth, A. (2013). Für Sie gesammelt - *Alchemilla xanthochlora* - Frauenmantel. Deutsche Heilpraktiker-Zeitschrift, 8(02), 50–51. doi:10.1055/s-0033-1345625
- [16] Schmincke, C. (2019). Chinesische Medizin für die westliche Welt. doi:10.1007/978-3-662-59040-9
- [17] Uehleke, B. (2016). Vom Heilfasten zur Detox-Kur: Entwicklung neuer Konzepte zur besseren «Entschlackung». Schweiz Z Ganzheitsmed 2016;28:324-327. doi: 10.1159/000449298

Internetquellen:

- [18] Prentner, A. (2017). Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin: Wirkung und Anwendung nach häufigen Indikationen (1. Aufl. 2017 Aufl.) [E-Book]. Springer. doi: 10.1007/978-3-662-53724-4
- [19] Internet abgerufen am 25.09.21
<https://www.kottas.at/produkt/dr-kottas-herz-kreislauftee/>
- [20] Internet abgerufen am 18.10.21
<https://www.tcm-team.at/tcmteamforum/forum/enzyklopaedie/>
- [21] Internet abgerufen am 25.09.21
<https://www.kottas.at/produkt/dr-kottas-frauentee/>
- [22] Internet abgerufen am 25.09.21
<https://www.kottas.at/produkt/dr-kottas-abfuehrtee/>
- [23] Internet abgerufen am 25.09.21
<https://www.kottas.at/produkt/dr-kottas-blaehungs-verdauungstee/>
- [24] Internet abgerufen am 25.09.21
<https://www.kottas.at/produkt/dr-kottas-entschlackungstee/>
- [25] Internet abgerufen am 25.09.21
<https://www.kottas.at/produkt/dr-kottas-leber-gallentee/>

[26] Internet abgerufen am 25.09.21

<https://www.sidroga.at/produkte/blasentee-akut/>

[27] Internet abgerufen am 27.05.21

<https://www.sidroga.at/produkte/husten-und-bronchialtee/>

[28] Internet abgerufen am 27.09.21

<https://www.kottas.at/produkt/dr-kottas-nerven-schlaftee/>

[29] Internet abgerufen am 29.09.21

<https://www.kup.at/db/phytokodex/datenblatt/Orangenbluete.html>

[30] Internet abgerufen am 29.09.21

<https://www.kup.at/db/phytokodex/datenblatt/Orangenbluete.html>

[31] Internet abgerufen am 29.09.21

<https://www.kup.at/db/phytokodex/datenblatt/Orthosiphonblatt.html>

6 Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1: SODBRENNENTEE [31].....	12
ABBILDUNG 2: BLÄHUNGS-VERDAUUNGSTEE [23]	14
ABBILDUNG 3: HUSTEN- UND BRONCHIALTEE [27]	17
ABBILDUNG 4: ABFÜHRTEE [22]	19
ABBILDUNG 5: BLASENTEE AKUT [26]	22
ABBILDUNG 6: FRAUENTEE [21]	24
ABBILDUNG 7: LEBER- GALLENTEE [25].....	27
ABBILDUNG 8: ENTSCHLACKUNGSTEE [24]	29
ABBILDUNG 9: HERZ-KREISLAUFTEE [19]	32
ABBILDUNG 10: NERVEN-SCHLAFTEE [28]	34

7 Tabellenverzeichnis

TABELLE 1: SODBRENNENTEE – KRÄUTERÜBERSICHT	12
TABELLE 2: BLÄHUNGS- UND VERDAUUNGSTEE – KRÄUTERÜBERSICHT	14
TABELLE 3: HUSTEN- UND BRONCHIALTEE – KRÄUTERÜBERSICHT	17
TABELLE 4: ABFÜHRTEE – KRÄUTERÜBERSICHT	19
TABELLE 5: BLASENTEE AKUT – KRÄUTERÜBERSICHT	22
TABELLE 6: FRAUENTEE – KRÄUTERÜBERSICHT	24
TABELLE 7: LEBER-GALLENTEE – KRÄUTERÜBERSICHT	27
TABELLE 8: ENTSCHLACKUNGSTEE – KRÄUTERÜBERSICHT	29
TABELLE 9: HERZ- KREISLAUFTEE – KRÄUTERÜBERSICHT	32
TABELLE 10: NERVEN- SCHLAFTEE – KRÄUTERÜBERSICHT	34