

Übungen Einzelarzneien

Wie lernt man am besten die Einzelkräuter?

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Eigenschaften | Temperatur, Geschmack, Organe |
| 1. Besonderheiten | was macht den Charakter aus? |
| 1. Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen | welcher Wirkstoff für welche Funktion? |
| 1. Symptome/Erkrankungen | Wofür ist das Kraut spezifisch ? |
| 1. Vier Imbalancen | Worin liegen die Stärken / Schwächen ? |
| 1. Sicherheit | wichtigste Nebenwirkungen/
Kontraindikationen/Wechselwirkungen |

1

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

Einzelarzneien

Für die Arbeit in Gruppen

- bitte geht gemeinsam mit Eurem LernpartnerIn Frage für Frage durch:
 - erst in Stillarbeit (kurz)
 - dann bitte vergleicht und diskutiert Eure Antworten
 - es gibt nicht immer nur eine richtige Antwort! Oft sind verschiedene oder mehrere Antworten möglich.
 - Es kommt darauf an, sich zu entscheiden und Prioritäten zu setzen

2

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

2

4 Imbalancen Vitex

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

3

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

3

Vitex

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Vitex?
 1. Bei welchen gynäkologischen Erkrankungen kann Vitex angewendet werden?
 1. Über welchen Mechanismus senkt Vitex den Prolaktinspiegel?
 1. Reduziert Vitex die Milchbildung, wenn es den Prolaktinspiegel senken kann?

4

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

4

Vitex

6. Warum kann Vitex bei gynäkologischen Erkrankungen, die mit Stress in Zusammenhang stehen, eingesetzt werden?

7. Wie sollte man Vitex idealer Weise einnehmen?

8. Was ist der Unterschied zum chinesischen Vitex?

9. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Vitex merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

5

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

5

Vitex

6

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

6

4 Imbalancen Cimicifuga

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

7

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

7

Cimicifuga

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Cimicifuga?
 1. Bei welchen gynäkologischen Erkrankungen wird Cimicifuga verwendet?
 1. Welche gynäkologische Erkrankung wird besonders häufig mit Cimicifuga behandelt?
 1. Kannst Du "paradoxe" Wirkungen oder Funktionen bei Cimicifuga entdecken? Bringe Beispiele!

8

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

8

Cimicifuga

6. Was sind die wichtigsten Unterschiede zwischen Cimicifuga und Vitex?
7. Welches ist die wichtigste Nebenwirkung für Cimicifuga?
8. Warum sollen während der Einnahme von Cimicifuga die Transaminasen kontrolliert werden?
9. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

Cimicifuga

4 Imbalancen Chamaelirium

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

Chamaelirium

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Chamaelirium?
 1. Bei welchen gynäkologischen Erkrankungen wird Chamaelirium verwendet?
 1. was könnte die Aussage "Chamaelirium behandelt atonische Zustände" bedeuten?
 1. Welche duale Wirkung hat Chamaelirium? S. Indikationen!

Chamaelirium

6. Recherchiere im Internet den Inhaltsstoff Diosgenin. Welche Bedeutung hat es in der Gynäkologie?

7. Welche sind die wichtigsten Nebenwirkungen bei Überdosierung für Chamaelirium?

8. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Chamaelirium merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

Chamaelirium

erstmal nach 4 Imbalancen grob sortieren! **4 Imbalancen Angelica sin.**

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

Angelica sin.

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Angelica sin.
 1. Bei welchen gynäkologischen Erkrankungen wird Angelica sin. verwendet?
 1. Welche NICHT-gynäkologischen Erkrankungen od. Symptome behandelt Angelica sin.?
 1. Wie wirkt sich Angelica sin auf die Verdauung aus?

Angelica sin.

6. Wie wirkt sich Angelica sin. pharmakologisch auf die Gebärmutter aus?

7. Bei welcher Medikamengengruppe muss man auf Wechselwirkungen mit Angelica sin achten? Warum ist das so? Bei welchem gynäkologischen Zustand muss man diesbezüglich vorsichtig sein? **Achtung: auf Praxisrelevanz achten**

8. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Angelica sin. merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

9. wenn Zeit ist: was sind die wichtigsten Unterschiede zu Angelica **archangelica**?

Angelica sin.

4 Imbalancen Rosmarinus (WH)

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

Rosmarinus (WH)

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Rosmarinus?
 1. bei welcher gynäkologischen Erkrankung kann Rosmarinus eingesetzt werden?
 1. Was macht Rosmarinus in Bezug auf das Herz?
 1. Was macht Rosmarinus in Bezug auf die Verdauung?

Rosmarinus (WH)

6. wie ist die Wirkrichtung von Rosmarinus? Welcher Inhaltsstoff spielt hier eine wichtige Rolle?
7. Was sind wichtige Kontraindikationen für Rosmarinus und weshalb?
8. In welcher Form sollte Rosmarinus in der Schwangerschaft nicht gegeben werden und weshalb?
9. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

Rosmarinus (WH)

4 Imbalancen Viburnum

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

23 © Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

23

Viburnum

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Viburnum?
 1. Bei welchen gynäkologischen Erkrankungen wird Viburnum verwendet?
 1. Zu welcher Funktion von Viburnum trägt der saure-adstringierende Geschmack bei?
 1. warum kann Viburnum auch bei Nervosität gegeben werden?

24 © Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

24

Viburnum

6. Welche Krämpfe können noch mit Viburnum behandelt werden?
7. Was ist der wesentliche Unterschied zu Thymus, Ephedra und Lobelia?
>> Vergleiche auch Wirkung auf Lunge und ZNS
8. Warum gilt Viburnum als sehr sicheres Kraut?
8. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

Viburnum

4 Imbalancen Mentha pul.

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

27 © Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

27

Mentha pul.

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Mentha pul?
 1. Bei welchen gynäkologischen Erkrankungen wird Mentha pul verwendet?
 1. In welcher Darreichungsform sollte es eingenommen werden und weshalb?
 1. Welches ist die wichtigste Kontraindikation für Mentha pul. und weshalb?

28 © Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

28

Mentha pul.

6. Was sind die wichtigsten Unterschiede zu Pfefferminze?

7. Was ist der Unterschied zwischen den Kombinationen Mentha pul + Anemone und Mentha pul + Lavandula?

8. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

Mentha pul.

4 Imbalancen Capsella

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

4 Imbalancen Potentilla

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

4 Imbalancen Polygonum

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

33 © Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

33

Capsella/Polygonum/Potentilla

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein

2. Fülle alle dre 4 Imbalancen für Capsella, Polygonum und Potentilla aus
3. markiere die Gemeinsamkeiten und mache die Unterschiede deutlich!

1. welche gynäkologischen Beschwerden werden gemeinsam behandelt?

1. Welche Kräuter behandeln auch Dysenterie?

1. Welche Kräuter behandeln auch eine blutige Blasenentzündung?

34 © Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

34

Capsella/Polygonum/Potentilla

6. welches ist eine wichtige Nebenwirkung bzw. Kontraindikation für blutungsstillende Kräuter? Gilt dies für alle 3 Kräuter?

7. Vergleiche die Inhaltsstoffe, die für die blutungsstillenden Wirkungen zuständig sind! Worauf muss man bzgl. Wechselwirkungen achten?

8. welches ist die beste Darreichungsform, um Blutungen zu stillen?

9. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für blutungsstillende Kräuter wie Capsella/Polygonum und Potentilla merken möchten?

(mindestens 3 Punkte)

Capsella/Polygonum/Potentilla

4 Imbalancen Arctostaphylos

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

4 Imbalancen Solidago

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

Arctostaphylos/Solidago

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein

2. Fülle alle drei 4 Imbalancen für Arctostaphylos und Solidago aus
3. markiere die **Gemeinsamkeiten** und mache die **Unterschiede** deutlich!

1. Über welchen Mechanismus reduziert Arctostaphylos Blutungen und Ausfluss? Welches sind die Inhaltsstoffe dafür?

1. Wofür sind Arctostaphylos und Solidago spezifisch?

1. welches Kraut ist stärker antimikrobiell?

Arctostaphylos/Solidago

6. Welches Mittel hilft besser bei Ödemen?

7. Vergleiche die Nebenwirkungen von Arctostaphylos und Solidago!

8. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Arctostaphylos und Solidago merken möchten?

(mindestens 3 Punkte)

Arctostaphylos/Solidago

41

4 Imbalancen Juniperus

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

42

Juniperus

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Juniperus? Woher kennt man es noch ausser in der Medizin?
 1. Was in Bezug zu Niere / Blase behandelt Juniperus?
 1. Welche Arten von "Schleim" behandelt Juniperus?
 1. Welche Kontraindikationen gibt es und weshalb?

43

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

43

Juniperus

6. Worauf muss man bei Kinderwunsch und der Verschreibung von Juniperus achten?
7. Worauf ist bei Patienten mit Nierenschäden zu achten?
8. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

44

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

44

Juniperus

45

4 Imbalancen Hydrastis

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

46

Hydrastis

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Hydrastis?
 1. Was ist mit "Hydrastis reguliert die Schleimhäute" gemeint?
 1. Welcher Mechanismus bei Hydrastis trägt zur antibakteriellen Wirkung bei?
 1. Welches ist eine wichtige Kontraindikation für Hydrastis?

47

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

47

Hydrastis

6. Welche Folgen kann eine Langzeiteinnahme mit sich bringen?
7. Kann Hydrastis in der Schwangerschaft eingenommen werden?
8. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

48

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

48

Hydrastis

4 Imbalancen Astragalus

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

Astragalus

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Astragalus?
 1. Weshalb gehört Astragalus zu den sog. Adaptogenen?
 1. Warum braucht man eine höhere Dosierung von Astragalus?
 1. Vergleiche Astragalus mit Panax gins. Nenne mindestens einen wichtigen Unterschied.

Astragalus

6. Warum soll Astragalus nicht bei äußerem Wind/-Hitze, Fülle-Hitze oder Hitze-Toxinen angewendet werden?
7. Welche sind die wichtigsten Nebenwirkungen (bei Überdosierung) für Astragalus?
8. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

Astragalus

53

4 Imbalancen Serenoa

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

54

Serenoa

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Serenoa?
 1. Weshalb wird Glycyrrhiza in vielen Rezepturen unterschiedlichster Art eingesetzt?
 1. was macht der saure-adstringierende Geschmack von Serenoa?
 1. Warum soll Serenoa nur als Flüssigextrakt verwendet werden (und nicht als Tinktur)?

55

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

55

Serenoa

6. Was ist ein wichtiger Unterschied zu Panax ginseng?
7. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

56

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

56

Serenoa

57

4 Imbalancen Viola tric.

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

58

Viola tric.

1. **Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein**
2. Was ist das Besondere an Viola tric.?
 1. auf welchen Inhaltsstoffen beruht die entzündungshemmende Wirkung von Viola tric?
 1. was macht die kühle & süße und kühl & bittere Eigenschaft von Viola tric?
 1. Was ist der Unterschied zwischen Viola tricolor und Viola odorata?

Viola tric.

6. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

Viola tric.

61

4 Imbalancen Agrimonia

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

62

Agrimonia

1. Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein
2. Was ist das Besondere an Agrimonia?
 1. Was haben Potentilla und Agrimonia gemeinsam?
 1. Was sind die Unterschiede zwischen Agrimonia und Potentilla?
 1. Welches ist Nebenwirkung kann auftreten (nicht im Buch erwähnt)?

Agrimonia

6. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

Agrimonia

65

4 Imbalancen Schisandra

Mangel	tonisieren	Störung	beruhigen
TCM Syndrom	Indikation		
Stagnation	bewegen	Fülle	ausleiten

66

Schisandra

1. **Trage die wichtigsten TCM Syndrome und Indikationen in die 4 Imbalancen in die Tabelle ein**
2. Was ist das Besondere an Schisandra?
 1. weshalb muss man bei erschöpften Patienten mit einer sehr niedrigen Dosis beginnen?
 1. Warum soll Schisandra nicht bei einer beginnenden Infekt gegeben werden?
 1. Welches ist die wichtigste Nebenwirkung von Schisandra?

67

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

67

Schisandra

6. was ist der Unterschied zu Panax ginseng?
7. Welches sind die wichtigsten Kontraindikationen für Schisandra?
8. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie sich für Glycyrrhiza merken möchten?
(mindestens 3 Punkte)

68

© Jeremy Ross und Lingky Tan-Bleinroth 2020 · Basis 4

68

Schisandra