

14 HALITOSE

Kou chou 口臭

Halitose ist schlechter Atem bzw. Mundgeruch. Die häufigste und wichtigste Ursache für Halitose ist eine schlechte Oralhygiene. Dentale und orale Ursachen sollten beseitigt werden, bevor man mit einer TCM-Behandlung beginnt. Angemerkt werden muss jedoch, dass gewöhnlich eine zugrunde liegende Magenpathologie zu oralen Erkrankungen und zur Halitose beiträgt.

Es ist wichtig sich zu versichern, dass der Patient tatsächlich eine Halitose hat, etwa durch die Zusage eines geliebten Menschen oder eines Freundes. Fälle von psychogener Halitose sind nicht unüblich und stehen häufig zu Angstzuständen und Störungen des *Shen* in Verbindung.

Die durch eine Magen- und/oder Lungenpathologie verursachte Halitose ist der schlechte Atem, der in diesem Kapitel analysiert wird. Er sollte von Gerüchen unterschieden werden, die zu bestimmten Stoffwechselstörungen in Beziehung stehen. Dazu gehören Diabetes (Azeton), Lebersversagen (fötid, übel riechend) und Nierenversagen (urinartig). Patienten mit Halitose als Merkmal einer dieser systemischen Erkrankungen werden sehr wahrscheinlich eines oder mehrere Hauptsymptome dieses Zustandes aufweisen und können den Prinzipien der TCM entsprechend analysiert werden.

ÜBERBLICK 14.1 EINIGE BIOMEDIZINISCHE URSACHEN FÜR HALITOSE

(# bedeutet häufig)

Gastrointestinal

- mangelhafte Oralhygiene #
- Gingivitis #
- dentale Erkrankungen/Infektionen #
- Ernährungsgewohnheiten #
- Rauchen/Alkohol #
- chronische Mundatmung (durch Allergien, Nasenblockade etc.)
- Xerostomie
- starke Obstipation oder verklemmter Kot
- schwache Magenmotilität

Respiratorisch

- Lungenabszess
- Bronchiektasie
- Nasen- und Sinusinfektion
- Tuberkulose
- Tonsillenabszess

Metabolisch

- Diabetes (Azeton, süß)
- Lebersversagen
- Urämie (fötid/Ammoniak)

Andere

- Dehydration
- Sjögren-Syndrom
- Drogen (besonders solche, die Speichel vermehren und den Darm in Unordnung bringen)
- Schlundtasche
- Malignität von Lunge, Nase, Magen oder Mund-Rachen-Raum
- systemische Infektion

ÄTIOLOGIE

Mangelhafte Oralhygiene

Die häufigste Ursache für Halitose ist eine schlechte Oralhygiene. Bevor irgendeine Behandlung eingeleitet wird, müssen Schritte unternommen werden, um dies heraus zu finden und zu korrigieren. Erkrankungen von Mund und Zahnfleisch stehen oft in Verbindung zu TCM-Pathologien, besonders zu Magen-Hitze. Sie können gemäß der in diesem Kapitel beschriebenen Muster analysiert und behandelt werden. Siehe auch *Kap. 10 Gingivitis und Parodontitis* und *Kap. 25 Zahnabszess*.

Ernährung

Der wichtigste Aspekt der Ernährung, der zu einer pathologischen Halitose beiträgt, sind Nahrungsmittel, die den Magen aufheizen oder eine Nahrungsstagnation verursachen. Der eigentliche Mechanismus der Halitose kann in Beziehung zum Aufsteigen von ‚gärendem‘ Magen-*Qi* in den Mund, oder zum entzündlichen Einfluss der Hitze auf die Strukturen der Mundhöhle stehen.

Eine Ernährung, die reich ist an würzigen,

scharfen oder fettigen Nahrungsmitteln, an Kaffee und Alkohol, erhitzt den Magen. In ähnlicher Weise kann auch ein Übermaß an ergänzenden Kräutern, insbesondere jenen, die das *Yang* wärmen, Hitze im Magen verursachen.

Mehr Nahrung zu sich zu nehmen als Milz und Magen verarbeiten können, kann zur Akkumulation von unverdauter oder nur teilweise verdauter Nahrung im Magen führen, und zwar einfach aufgrund von Überessen oder weil die Milz schon geschwächt ist.

Überessen, unregelmäßige Mahlzeiten oder Essen zu unüblichen Zeiten, besonders spät in der Nacht, schwächt das *Qi* von Milz und Magen und führt zu einer Nahrungsstagnation (s. S. 3).

Zu viel Nahrung von kalter Natur oder Rohkost schwächen *Qi* und *Yang* der Milz, dämpfen die Verdauungsfeuer und bilden so den Hintergrund für eine weitere Stagnation und Akkumulation. Übermäßiger Konsum im Allgemeinen und exzessiver Verzehr von reichhaltigen, erhitzenden Nahrungsmitteln im Besonderen kann zur Akkumulation von Feuchter-Hitze im Darm führen.

Halitose kann (zumindest für einige Nasen) direkt durch bestimmte Nahrungsmittel verursacht werden. Die klassischen Übeltäter sind die Mitglieder der Zwiebelfamilie. Knoblauch ist dabei ein häufig zitierter Missetäter. Dabei handelt es sich nicht um eine pathologische Halitose.

Emotionen

Emotionen, die eine Leber-*Qi*-Stagnation verursachen und in der Folge zu einem Angriff auf den Magen führen, können zur Halitose beitragen. Die Leber-*Qi*-Stagnation wird durch unterdrückte Gefühle, Frustration, Zorn und Ressentiment ausgelöst. Diese Emotionen, besonders wenn sie chronisch unausgedrückt bleiben, können schrittweise zur Entwicklung von stagnierender Hitze führen, die den Magen beeinträchtigen kann.

Eine Leber-*Qi*-Stagnation kann die Milzfunktion und die Verdauung stören. Eine Schwäche der Milz und eine ineffiziente Verdauung tragen zu pathologischen Resten von Feuchtigkeit bei, die wiederum die *Qi*-Zirkulation blockiert und Hitze erzeugt. Die Milz-Schwäche kann einen Patienten für eine Nahrungsstagnation empfänglich machen.

Lungen-Hitze

Jeder Prozess, der Hitze in der Lunge erzeugt, kann zur Halitose beitragen. Am üblichsten ist dabei das Rauchen. Äußere pathogene Faktoren, typischerweise Wind-Kälte oder Wind-Hitze, können in die Lunge und das Lungensystem eindringen, sich dort festsetzen und die Flüssigkeiten zu Schleim verkochen und verfestigen. Die Akkumulation von Schleim und Schleim-Hitze in den Nasennebenhöhlen und im Nasen-Rachen-Raum kann eine Halitose verursachen.

DIAGNOSE

Lokale, durch Ernährung bedingte und psychogene Ursachen sollten vor einer TCM-Analyse der Halitose ausgeschlossen werden. Eliminieren Sie dentale Erkrankungen oder mangelhafte Oralhygiene als mögliche Ursachen. Wenn die Quelle der Halitose ihren Ursprung im Lungensystem hat (Nebenhöhlen und Rachen eingeschlossen) oder zu Störungen des *Shen* in Verbindung steht, sollte eine Analyse des Zustandes besser anhand anderer Abschnitte dieses Textes analysiert werden (s. *Sinusitis*, *Lungenabszess* und *Halsschmerzen* oder *Angst*, alle in *Band 1*).

胃
热
口
臭**14.1 MAGEN-HITZE****Pathophysiologie**

- Magen-Hitze ist die häufigste Ursache für Halitose, und die häufigste Ursache für Magen-Hitze ist die Ernährung, insbesondere eine Ernährung, die reich ist an erhitzen, würzigen, scharfen oder fettreichen Nahrungsmitteln und Alkohol.
- Das klinische Bild kann sehr stark variieren, abhängig von der Intensität der Hitze. In leichten Fällen kann sich die Hitze ausschließlich auf den Magen konzentrieren, mit wenig Zeichen von systemischer Hitze. In schweren Fällen gibt es zu den spezifischen Zeichen und Symptomen von Magen-Hitze deutliche Manifestationen von systemischer Hitze. Obwohl die Grundpathologie dieselbe oder ähnlich ist, erfordern die unterschiedlichen Erscheinungsbilder unterschiedliche Behandlungsstrategien.

Klinische Merkmale

- Halitose
 - Durst mit dem Wunsch nach kalten Getränken
 - trockener Mund, trockene Lippen
 - Zahnfleischbluten
 - häufiges Hungergefühl oder unersättlicher Appetit
 - Mundulzera, rotes und geschwollenes Zahnfleisch
 - möglicherweise Fieber oder Nachmittagsfieber
 - Frontalkopfschmerz
 - rote Gesichtsfarbe und Lippen
 - Neigung zu Obstipation, harten, trockenen Stühlen; selten Diarrhö
 - konzentrierter Urin
- Zunge:** rot, mit einem trockenen oder fettigen, gelben Belag
- Puls:** schnell (*shuo* 数), möglicherweise schlüpfrig (*hua* 滑), drahtig (*xian* 弦) oder fadenartig (*xi* 细)

Behandlungsprinzip

- Hitze, Feuer oder Feuchte-Hitze aus Magen und Milz klären

Leitrezeptur**14.1.1 Mit starker systemischer Hitze**

XIE XIN TANG 泻心汤

(Dekokt, das das Epigastrium entlastet)

Diese Rezeptur wird bei relativ schweren Fällen mit systemischen Manifestationen von Hitze (Fieber, Obstipation, konzentrierter Urin, gerötetes Gesicht) zusätzlich zu den spezifischen Rezepturen bei Magen-Hitze eingesetzt.

da huang (Radix et Rhizoma Rhei) 大黄6-9 g**huang lian** (Rhizoma Coptidis) 黄连3-9 g**huang qin** (Radix Scutellariae Baicalensis) 黄芩6-12 g**Analyse und Zubereitungsmethode**- **da huang**, das Hauptkraut, klärt Hitze und drainiert Feuer, indem es purgiert- **huang lian** und **huang qin** klären Hitze und drainieren FeuerDekokt. (Quelle: *Shi Yong Zhong Yi Nei Ke Xue*)**14.1.2 Mit milder systemischer Hitze**

QING WEI SAN 清胃散

(Pulver, das den Magen klärt)

Diese Rezeptur ist angezeigt bei akkumulierter Hitze im Magen und der Magen-Leitbahn, begleitet von milder systemischer Hitze (Gesichtsrötung, Fiebrigkeit). Zusätzlich zur Halitose können Zahnschmerzen, geschwollene Wangen und Kopfschmerzen auftreten.

huang lian (Rhizoma Coptidis) 黄连	3-6 g
sheng di (Radix Rehmanniae Glutinosae) 生地	12-18 g
mu dan pi (Cortex Moutan Radicis) 牡丹皮	9-12 g
dang gui (Radix Angelicae Sinensis) 当归	9-12 g
sheng ma (Rhizoma Cimicifugae) 升麻	3-6 g

Analyse und Zubereitungsmethode

- **huang lian**, das bittere und kalte Hauptkraut, klärt Hitze aus dem Magen und lenkt das Magen-*Qi* und das trübe *Qi* abwärts
- **sheng ma**, scharf, süß und aufsteigend, fördert das Aufsteigen des klaren *Qi*, klärt Toxische-Hitze aus dem Magen und gleicht die absteigende Natur von **huang lian** aus. Gemeinsam klärt dieses Kräuterpaar, eines ab-, eines aufsteigend, Hitze ohne auszutrocknen und korrigiert den *Qi*-Mechanismus.
- **mu dan pi** kühlt das Blut und zerstreut stagnierendes Blut
- **sheng di** kühlt das Blut und nährt das *Yin*
- **dang gui** nährt und reguliert das Blut und schützt es gegen die austrocknenden Auswirkungen der Hitze Dekokt. (Quelle: *Shi Yong Zhong Yi Nei Ke Xue*)

14.1.3 Im Magen fokussierte Hitze

XIE HUANG SAN 泻黄散

(Pulver, das das Gelbe abfließen lässt)

Diese elegante Rezeptur verwendet sowohl kühlende als auch zerstreuende Kräuter, um die verborgene Hitze, die Magen und Milz quält, zunächst zu entdecken und dann zu klären. Systemische Manifestationen von Hitze sind minimal oder fehlen. Es kann Mundgeschwüre geben.

shi gao (Gypsum fibrosum) 石膏	15-30 g
shan zhi zi (Fructus Gardeniae Jasminoidis) 山梔子	9-12 g
fang feng (Radix Saposhnikoviae) 防风	9-12 g
huo xiang (Herba Agastaches seu Pogostemi) 藿香	9-15 g
gan cao (Radix Glycyrrhizae Uralensis) 甘草	3-6 g

Analyse und Zubereitungsmethode

- **shi gao** klärt Hitze aus Milz und Magen
- **shan zhi zi** klärt über den Urin Hitze aus allen drei *Jiao* und betrifft das Herz, um Reizbarkeit zu lindern
- **fang feng**, scharf, warm und von leichter Natur, unterstützt das Zerstreuen der schwellenden Magen-Hitze, indem es sie aufspürt und nach außen jagt und damit die kühlenden Kräuter in die Lage versetzt, sie zu klären und zu drainieren
- **huo xiangs** aromatische Natur belebt die Milz und den *Qi*-Mechanismus und unterstützt **fang feng** beim Aufspüren der schwellenden Hitze, sodass diese geklärt werden kann
- **gan cao** harmonisiert und schützt den Magen

Dekokt. **Shi gao** wird 30 Minuten vor den anderen Kräutern gekocht ((*xian jian* 先煎). (Quelle: *Zui Xin Fang Ji Shou Ce*)

14.1.4 Feuchte-Hitze und Yin-Mangel

GAN LU YIN 甘露饮

(Süßer Tau Dekokt)

Diese Rezeptur klärt Feuchte-Hitze und nährt das Magen-*Yin*. Sie ist indiziert bei chronischen Mustern von Feuchter-Hitze im Magen, begleitet von einem Grad an Schädigung des Magen-*Yin*. Die Merkmale sind Halitose, Halsschmerzen, orale Ulzeration und Zahnfleischschwellung, eine rote Zunge mit einem fleckigen, fettigen Belag, möglicherweise im Zentrum abgeschält und ein schlüpfriger oder fadenartiger und schneller Puls.

sheng di (Radix Rehmanniae Glutinosae) 生地	9-15 g
shu di (Radix Rehmanniae Glutinosae Conquitae) 熟地	9-15 g
mai men dong (Radix Ophiopogonis) 麦门冬	9-12 g
tian dong (Tuber Asparagi Cochinchinensis) 天冬	9-12 g
shi hu (Herba Dendrobii) 石斛	6-9 g
zhi ke (Fructus Citri Aurantii) 枳壳	6-9 g

pi pa ye (Folium Eriobotryae) 枇杷叶6-12 g
yin chen (Herba Artemisiae Yinchenhao) 茵陈9-12 g
huang qin (Radix Scutellariae Baicalensis) 黄芩9-12 g
gan cao (Radix Glycyrrhizae Uralensis) 甘草 3-6 g

Analyse und Zubereitungsmethode

- **sheng di, shu di, mai men dong, tian dong** und **shi hu** nähren das *Yin* und generieren Flüssigkeiten, um die Hitze in Schranken zu halten und zu kühlen
 - **huang qin** und **yin chen** klären Feuchte-Hitze
 - **pi pa ye** und **zhi ke** harmonisieren den Magen und lenken das *Qi* abwärts
 - **gan cao** ist gut für den Hals und schützt den Magen
- Dekokt. (Quelle: *Shi Yong Zhong Yi Nei Ke Xue*)

Modifikationen

- ◆ Wenn exzessiver Alkoholkonsum für die Erzeugung der Hitze verantwortlich ist, kann das Hinzufügen von **ge hua** (Flos Puerariae) 葛花 12 g hilfreich sein. Die Heilpflanze kann auch separat als Tee eingenommen werden.

Fertigarzneien

Huang Lian Jie Du Wan 黄连解毒丸

- Feuchte-Hitze

Niu Huang Qing Huo Wan 牛黄清火丸

- mit Obstipation

Bei Jing Niu Huang Jie Du Pian 牛黄解毒片

- Feuchte- und Toxische-Hitze

Qing Fei Yi Huo Pian 清肺抑火片

- Lungen- und Magen-Hitze

Akupunktur (wählen Sie unter folgenden Punkten aus)

Ren 12 (*Zhongwan* -) *Mu*-Punkt des Magens, die reduzierende Methode klärt Hitze aus dem Magen

Ma 44 (*Neiting* -) Gemeinsam klären diese Punkte aus dem *Yang Ming*,
Di 4 (*Hegu* -) wenn sie reduziert werden. Sie haben zudem eine spezielle Wirkung auf orale Erkrankungen

Pe 8 (*Laogong* -) *Ying*-Punkt und Feuer-Punkt des Perikards, drainiert Hitze aus der Magen-Leitbahn und kühlt Herz-Feuer

Di 11 (*Quchi* -) *He*-Punkt des Dickdarms, klärt Hitze und Feuchtigkeit aus dem *Yang Ming*

Ma 45 (*Lidui* ↓) Klärt auf kräftige Weise Hitze aus dem Magen.

- *Ohrpunkte*: Magen, Duodenum, Abdomen, *Shenmen*, Sympathikus

Klinische Anmerkungen

- Dieses Muster spricht gemeinsam mit einer entsprechenden Ernährungsumstellung in der Regel gut auf eine korrekte Behandlung an.
- Für Ernährungsempfehlungen s. S. 751-754.

肺
热
口
臭

14.2 LUNGEN-HITZE

Pathophysiologie

- Lungen-Hitze kann auf mehreren Wegen zu Halitose führen. Die Hitze kann unterschiedliche Teile des Lungensystems beeinträchtigen: die Lunge selbst (wie bei Bronchitis, Abszess oder Bronchiektasie), die Nasennebenhöhlen oder den Rachen. Siehe in *Band 1* die entsprechenden Abschnitte für mehr Details.

Klinische Merkmale

- Halitose, begleitet von einem oder mehreren der folgenden Zeichen und Symptome:
 - trockener, stoßweiser Husten mit spärlichem, schwer abzuhustendem Sputum oder mit klebrigem, gelbem oder grünem Auswurf
 - entzündeter Hals, der rot und geschwollen ist, möglicherweise mit weißem oder gelbem Exsudat
 - klebriger, gelber oder grüner eitriger und übel riechender Ausfluss von Schleim aus der Nase oder geschwollene Nasenschleimhaut
- Brustenge und Schmerzen, Hitzegefühle in der Brust
- rote Gesichtsfarbe, rote Nase
- trockener Mund und Durst, Heiserkeit
- Verminderung oder Verlust des Geruchssinnes, nasale Stimme
- Kurzatmigkeit, schwere Atmung oder Keuchen
- Obstipation

Zunge: rot oder mit roter Spitze, trockener oder fettiger, gelber Belag

Puls: schnell (*shuo* 数) und groß (*da* 大) an der distalen Position, möglicherweise schlüpfrig (*bua* 滑) oder fadenartig (*xi* 细)

Hinzukommen können:

- hohes, niedriges oder Nachmittagsfieber mit oder ohne Schwitzen

Behandlungsprinzip

- Hitze aus der Lunge (dem Rachen, den Nebenhöhlen) klären

Leitrezeptur

14.2.1 Hitze in der Lunge

XIE BAI SAN 泻白散

(Pulver, das das Weiße abfließen lässt)

Diese Rezeptur wird gewählt, wenn es Hitze in der Lunge gibt, die trockenen Husten verursacht. Husten und Fieber neigen dazu, sich am Nachmittag zu verschlimmern, da häufig das Lungen-*Yin* durch die Hitze verletzt wurde.

sang bai pi (Cortex Mori Albae Radicis) 桑白皮..... 12-15 g

di gu pi (Cortex Lycii Chinensis) 地骨皮..... 12-15 g

zhi gan cao (Radix Glycyrrhizae Uralensis, in Honig geröstet) 炙甘草..... 3-6 g

jing mi (Semen Oryzae) 粳米..... 15 g

Analyse und Zubereitungsmethode

- **sang bai pi** klärt Hitze aus der Lunge, lenkt das Lungen-*Qi* abwärts und stoppt Husten und Keuchen

- **di gu pi** sowohl Fülle- als auch Mangel-Hitze aus der Lunge

- **zhi gan cao** und **jing mi** harmonisieren die anderen Kräuter und schützen den Magen

Dekokt. (Quelle: *Shi Yong Zhong Yi Nei Ke Xue*)

14.2.2 Starke Hitze/Schleim-Hitze in der Lunge

WEI JING TANG 苇茎汤

(Rhizoma Phragmitis Communis Dekokt)

Dies ist die repräsentative Rezeptur bei Lungenabszess, charakterisiert durch Husten mit reichlich faulig riechendem, gelb-grünem, eitrigem Auswurf.

lu gen (Rhizoma Phragmitis Communis) 芦根	30-60 g
dong gua ren (Semen Benincasae Hispidae) 冬瓜仁	15-30 g
yi ren (Semen Coicis Lachryma-jobi) 苡仁	15-30 g
tao ren (Semen Persicae) 桃仁	9-12 g

Analyse und Zubereitungsmethode

- **lu gen** (auch als **wei jing** bekannt) klärt Hitze aus der Lunge, fördert die Absonderung von Eiter und löst den Lungenabszess auf
 - **dong gua ren** klärt Hitze, transformiert Schleim-Hitze, fördert die Absonderung von Schleim und die Beseitigung der Pathogene über den Darm
 - **yi ren** fördert den Abfluss von Eiter und klärt Feuchte-Hitze
 - **tao ren** reguliert das Blut, eliminiert stagnierendes Blut und schmiert den Darm. Gemeinsam mit **dong gua ren** fördert es das Ausscheiden der Pathogene über den Darm.
- Dekokt. (Quelle: *Shi Yong Zhong Yi Nei Ke Xue*)

14.2.3 Toxische-Hitze im Rachen

PU JI XIAO DU YIN 普济消毒饮

(Universell nützliches Dekokt zur Eliminierung von Giftstoffen)

Diese Rezeptur wird bei Lungen-Hitze oder Toxischer-Hitze gewählt, die den Rachen beeinträchtigt.

huang qin (Radix Scutellariae Baicalensis) 黄芩	6-12 g
huang lian (Rhizoma Coptidis) 黄连	3-9 g
ban lan gen (Radix Isatidis seu Baphicacanthi) 板蓝根	9-15 g
lian qiao (Fructus Forsythiae Suspensae) 连翘	9-12 g
xuan shen (Radix Scrophulariae Ningpoensis) 玄参	12-18 g
jiang can (Bombyx Batryticatus) 僵蚕	3-9 g
ma bo (Fructificatio Lasiophaerae seu Calvatiae) 马勃	2-3 g
niu bang zi (Fructus Arctii Lappae) 牛蒡子	9-15 g
chen pi (Pericarpium Citri Reticulatae) 陈皮	3-6 g
jie geng (Radix Platycodi Grandiflori) 桔梗	3-6 g
sheng ma (Rhizoma Cimicifugae) 升麻	3-6 g
chai hu (Radix Bupleuri) 柴胡	3-9 g
bo he (Herba Mentha Haplocalycis) 薄荷	3-6 g
gan cao (Radix Glycyrrhizae Uralensis) 甘草	3-6 g

Analyse und Zubereitungsmethode

- **huang lian** und **huang qin** klären Hitze aus dem Oberkörper
- **ban lan gen**, **lian qiao** und **ma bo** klären Toxische-Hitze
- **jiang can**, **niu bang zi**, **sheng ma**, **bo he** und **chai hu** klären Wind-Hitze
- **sheng ma** und **chai hu** können auch die Wirkung der anderen Kräuter zum Kopf lenken
- **xuan shen** kühlt das Blut
- **xuan shen**, **gan cao**, **jie geng**, **niu bang zi** und **ma bo** haben gemeinsam eine sehr kräftige Wirkung auf das Klären der Hitze aus dem Hals und beim Beenden der Schmerzen

Dekokt. **Bo he** wird kurz vor Ende des Kochvorgangs hinzugefügt (*hou xia* 后下), **ma bo** wird gewöhnlich in einem Stoffsäcken gekocht (*Bao jian* 包煎). (Quelle: *Shi Yong Zhong Yi Nei Ke Xue*)

14.2.4 Hitze in den Nasennebenhöhlen

CANG ER ZI SAN 苍耳子散

(Fructus Xanthii Sibirici Pulver)

Diese Rezeptur wird bei Hitze gewählt, die sich in den Nasennebenhöhlen und der Nasenhöhle akkumuliert und begleitet wird von gelb-grünem nasalem Ausfluss und Frontalkopfschmerz.

cang er zi (Fructus Xanthii Sibirici) 苍耳子	9 g
xin yi hua (Flos Magnoliae) 辛夷花	9 g

bai zhi (Radix Angelicae Dahuricae) 白芷	30 g
bo he (Herba Mentha Haplocalycis) 薄荷	15 g

Analyse und Zubereitungsmethode

- **cang er zi** und **xin yi hua** sind die Hauptkräuter, um Wind aus der Nase zu vertreiben und die Nasenpassage frei zu machen

- **bai zhi** klärt die Oberfläche, macht die Öffnungen auf und stoppt Schmerzen

- **bo he** zerstreut Wind-Hitze

Die Kräuter werden zu einem feinen Pulver zermahlen und in einer Dosis von 6 g nach dem Essen eingenommen, traditionellerweise mit einer Schalottensuppe (**cong bai**). (Quelle: *Shi Yong Zhong Yi Nei Ke Xue*)

14.2.5 Chronische Schleim-Hitze im Lungensystem

QING QI HUA TAN WAN 清气化痰丸

(Pille, die das Qi klärt und Schleim transformiert)

Diese Rezeptur ist für eher chronische Störungen des Lungensystems mit Schleim-Hitze geeignet. Der Schleim kann, muss aber nicht sichtbar oder ausscheidbar sein, abhängig von seiner Viskosität und Lokalisation (zum Beispiel verursacht Schleim-Hitze in den Nasennebenhöhlen nicht unbedingt eine deutliche Kongestion). Zusätzlich zur Halitose kann es zu Übelkeit, Schlafstörungen, Palpitationen und Angstgefühlen kommen. Der Zungenbelag ist fettig und gelb.

gua lou (Fructus Trichosanthis) 括楼

huang qin (Radix Scutellariae Baicalensis) 黄芩

chen pi (Pericarpium Citri Reticulatae) 陈皮

chao zhi shi (Fructus Immaturus Citri Aurantii, trocken geröstet) 炒枳实

xing ren (Semen Pruni Armeniaca) 杏仁

fu ling (Sclerotium Poriae Cocos) 茯苓

jiang ban xia (Rhizoma Pinelliae Ternatae, in Ingwersaft gebraten) 姜半夏

dan nan xing (Pulvis Arisaemae cum Felle Bovis) 胆南星

Analyse und Zubereitungsmethode

- **gua lou** klärt und transformiert Schleim-Hitze

- **huang qin** klärt Hitze aus dem Lungensystem

- **chen pi** und **chao zhi shi** regulieren das Qi und transformieren Schleim

- **fu ling** stärkt die Milz und schwemmt Feuchtigkeit aus

- **xing ren** unterstützt das Absteigen des Lungen-Qi

- **ban xia** und **dan nan xing** transformieren Schleim

Die Kräuter werden zu einem feinen Pulver zermahlen und mit Wasser oder Ingwersaft zu 9 g schweren Pillen verarbeitet. Die Dosis beträgt eine Pille 2-3mal täglich. Kann mit einer Reduktion der Mengen um 70-80% auch dekoktiert werden. (Quelle: *Shi Yong Fang Ji Xue*)

Fertigarzneien

Qing Fei Yi Huo Pian 清肺抑火片

- Lungen- und Magen-Hitze

Qing Qi Hua Tan Wan 清气化痰丸

- chronische Schleim-Hitze

Bei Jing Niu Huang Jie Du Pian 牛黄解毒片

- gewöhnlich im Frühstadium einer Fiebererkrankung verwendet, die begleitet ist von Halsschmerzen, Mundulzera, Konjunktivitis, Otitis und eitrigen Hautinfektionen

Chuan Xin Lian Kang Yan Pian 穿心连抗炎片

- alle Muster von Toxischer-Hitze

Niu Huang Qing Huo Wan 牛黄清火丸

- schwere Fälle

Shuang Liao Hou Feng San 双料喉风散

- zur topischen Anwendung (Hals und Nasennebenhöhlen)

Akupunktur (wählen Sie unter folgenden Punkten aus)**Lunge**

- Lu 5 (*Chize* -) *He*-Punkt und Wasser-Punkt der Lunge, klärt Lungen-Hitze, lenkt das Lungen-*Qi* abwärts und stoppt Husten
- Lu 6 (*Kongzui* -) *Xi*-Punkt der Lunge, klärt Lungen-Hitze, lenkt das Lungen-*Qi* abwärts und stoppt Blutungen und Schmerzen
- Di 11 (*Quchi* -) *He*-Punkt des Dickdarms, klärt Hitze und Feuchtigkeit aus dem *Yang Ming*, zerstreut Wind und reguliert *Qi* und Blut systemisch
- Bl 13 (*Feishu* -) Rücken-*Shu*-Punkt der Lunge, klärt Hitze
- Du 14 (*Dazhui* -) Treffpunkt der *Yang*-Leitbahnen, klärt Hitze
- Lu 1 (*Zhongfu*) *Mu*-Punkt der Lunge, klärt Hitze aus der Lunge

- in schweren Fällen plus Du 12 (*Shenzhu* -) und Du 10 (*Lingtai* -)
- mit Schleim-Hitze plus Ma 40 (*Fenglong* -)
- mit Obstipation plus SJ 6 (*Zhigou* -) und Ma 25 (*Tianshu* -)
- mit starker Hitze plus Lu 11 (*Shaoshang*↓) und Di 1 (*Shangyang*↓)
- *Ohrpunkte*: Lunge, Rachen, Trachea

Rachen

- Di 4 (*Hegu* -) *Yuan*-Punkt des Dickdarms, zerstreut Wind-Hitze, klärt Hitze aus Lunge und Rachen, stoppt Schmerzen und aktiviert die verteilende Funktion der Lunge
- Lu 10 (*Yuj*) *Ying*-Punkt und Feuer-Punkt der Lunge, klärt Hitze aus der Lunge und ist gut für den Hals
- Di 11 (*Quchi* -) *He*-Punkt des Dickdarms, klärt Hitze und Feuchtigkeit aus dem *Yang Ming*, zerstreut Wind und reguliert *Qi* und Blut systemisch
- Lu 11 (*Shaoshang*↓) *Jing*-Punkt und Holz-Punkt der Lunge, klärt Hitze aus der Lunge, zerstreut Wind-Hitze und ist gut für den Rachen
- Du 14 (*Dazhui* -) Treffpunkt der *Yang*-Leitbahnen, klärt Hitze
- Ren 22 (*Tiantu*) Klärt Hitze aus den Rachen und lenkt das Lungen-*Qi* abwärts

- *Ohrpunkte*: Lungen, Rachen, Tonsillen ↓

Nasennebenhöhlen

- Yintang* (M-HN 3) Lokalpunkte um die Nase zu öffnen
- Gb 14 (*Yangbai* -)
- Di 20 (*Yingxiang* -)
- Du 23 (*Shangxing*) Spezialpunkt zum Öffnen der Nase
- Gb 20 (*Fengchi* -) Zerstreut Wind und Hitze, öffnet die Nase
- Di 4 (*Hegu* -) *Yuan*-Punkt des Dickdarms, zerstreut Wind-Hitze, klärt Hitze aus Lunge, öffnet die Nase und aktiviert die verteilende Funktion der Lunge
- Di 11 (*Quchi* -) *He*-Punkt des Dickdarms, klärt Hitze und Feuchtigkeit aus dem *Yang Ming*, zerstreut Wind

- *Ohrpunkte*: Lunge, Nase

Klinische Anmerkungen

- Die unterschiedlichen Manifestationen von Lungen-Hitze-Mustern sprechen im Allgemeinen ziemlich gut auf eine korrekte Behandlung an. Zusätzlich sollten erhitzende Nahrungsmittel und Tabak vermieden werden. In schweren Fällen und bei älteren, gebrechlichen und geschwächten Personen kann die gleichzeitige Verwendung von Antibiotika notwendig sein, um die Hitze schnell zu kühlen. Kräuter und Akupunktur unterstützen die schnelle Wirkung der Antibiotika und beenden die Arbeit, indem sie das Pathogen vertreiben, den pathogenen Restfaktor und Restschleim klären, die Widerstandskraft stärken und das geschädigte *Yin* nähren.
- Für Ernährungsempfehlungen s. S. 751-754.

食
滯
口
臭**14.3 NAHRUNGSSTAGNATION****Pathophysiologie**

- Die Nahrungsstagnation ist eine häufige Ursache für Halitose, da viele Menschen im Westen (und zunehmend auch in Asien) mehr Nahrung konsumieren als ihr Verdauungssystem verarbeiten kann.

Klinische Merkmale

- Halitose
 - saures, fauliges Aufstoßen
 - saurer Reflux, Sodbrennen
 - Flatulenz, Verdauungsstörungen
 - Distension, Völle, Unbehagen und Schmerzen im Epigastrium, die durch Erbrechen und Aufstoßen gelindert und durch Druck und Nahrungsaufnahme verschlimmert werden
 - kein Appetit
 - Übelkeit und Erbrechen von unverdauter Nahrung
 - Obstipation, träge, faulige Stühle oder Diarrhö, die die Schmerzen lindert
- Zunge:** dicker, fettiger, weißer oder gelber Belag
Puls: schlüpfrig (*hua* 滑) und voll (*shi* 实)

Behandlungsprinzipien

- Die Leber besänftigen, Hitze klären
- Den Magen harmonisieren

Leitrezeptur

BAO HE WAN 保和丸
(Pille, die die Harmonie erhält)

chao shan zha (Fructus Crataegi, trocken geröstet) 炒山楂	18-24 g
chao shen qu (Massa Fermentata, trocken geröstet) 炒神曲	12-15 g
chao lai fu zi (Semen Raphani Sativa, trocken geröstet) 炒莱服子	9-12 g
ban xia (Rhizoma Pinelliae Ternatae) 半夏	9-12 g
fu ling (Sclerotium Poriae Cocos) 茯苓	12-15 g
chen pi (Pericarpium Citri Reticulatae) 陈皮	6-9 g
lian qiao (Fructus Forsythiae Suspensae) 连翘	6-9 g

Analyse und Zubereitungsmethode

- **chao shan zha**, **chao shen qu** und **chao lai fu zi** verbessern die Verdauung und lindern die Nahrungsstagnation
- **ban xia** und **chen pi** eliminieren Schleim
- **lian qiao** zerstreut Akkumulationen und klärt Hitze
- **fu ling** stärkt die Milz

Die Kräuter werden zu einem Pulver zermahlen und mit Wasser zu 9 g schweren Pillen verarbeitet. Die Dosis beträgt eine Pille 2-3mal täglich. Kann mit den angegebenen Mengen auch dekoktiert werden. (Quelle: *Shi Yong Zhong Yi Nei Ke Xue*)

Modifikationen

- ♦ Mit starker Distension plus **zhi shi** (Fructus Immaturus Citri Aurantii) 枳实 9-12 g und **hou po** (Cortex Magnoliae Officinalis) 厚朴 9-12 g.
- ♦ Wenn die Stagnation in Verbindung zu übermäßigem Fleischverzehr steht, verdoppeln Sie die Menge von **chao shan zha**.
- ♦ Wenn stärkehaltige, Kohlenhydrat reiche Nahrungsmittel wie Nudeln oder Getreide die Ursache der Stagnation sind, erhöhen Sie die Dosis von **chao lai fu zi**.
- ♦ Mit starker Übelkeit und Erbrechen plus **sheng jiang** (Rhizoma Zingiberis Officinalis Recens) 生姜 9-12 g

- ◆ Mit Hitze im Magen plus **lu gen** (Rhizoma Phragmitis Communis) 芦根 15-30 g und **huang lian** (Rhizoma Coptidis) 黄连 3-6 g.
- ◆ Bei Kälte im Magen nehmen Sie **lian qiao** heraus und fügen Sie **gan jiang** (Rhizoma Zingiberis Officinalis) 干姜 6-9 g und **sha ren** (Fructus Amomi) 砂仁 6-9 g hinzu.
- ◆ Mit Leber-*Qi*-Stagnation plus **fo shou** (Fructus Citri Sarcodactylis) 佛手 9-12 g und **mei gui hua** (Flos Rosae Rugosae) 玫瑰花 6-9 g.
- ◆ Mit Milz-*Qi*-Mangel plus **chao bai zhu** (Rhizoma Atractylodis Macrocephalae, trocken geröstet) 炒白术 12-15 g.
- ◆ Mit Obstipation plus **da huang** (Radix et Rhizoma Rhei) 大黄 6-9 g und **bing lang** (Semen Arecae Catechu) 槟榔 9-12 g.

Variationen und zusätzliche Rezepturen

Mit Feuchter-Hitze

- ◆ Bei eher chronischen Fällen mit ausgeprägten Verdauungsstörungen und der Bildung von Feuchter-Hitze oder Schleim-Hitze besteht die korrekte Behandlung darin, die Stagnation abwärts zu lenken, Hitze zu klären und Feuchtigkeit zu zerstreuen. Dies geschieht mit **ZHI SHI DAO ZHI WAN** (Fructus Immaturus Citri Aurantii Pille, die Stagnation nach außen leitet 枳实导滞丸, S. 155).

Mit Parasiten

- ◆ Fauliger Atem bei Kindern kann in Verbindung zu akkumulierter Nahrung und Parasiten stehen. Eher unüblich in der entwickelten Welt ist dieses Muster eine Form von kindlichem Ernährungsmangel (*gan ji* 疳积), der in der Regel in Verbindung zu Armut, Unterernährung und mangelhafter Hygiene steht. Die Merkmale sind Halitose mit intermittierenden abdominalen Schmerzen, Zähneknirschen, Ruhelosigkeit während der Nacht, Analjucken, Blähbauch, Verdauungsstörungen, Appetitverlust oder der Wunsch nach ungewöhnlichen oder uncharakteristischen Nahrungsmitteln, Auszehrung und eine fahle Gesichtsfarbe. Die Behandlung zielt darauf ab, die Parasiten zu töten, die Akkumulation zu reduzieren, die Milz zu stärken und die Hitze zu klären. Dies geschieht mit **FEI ER WAN** (Dickes Baby Pille 肥儿丸).

chao shen qu (Massa Fermentata, trocken geröstet) 炒神曲	30 g
bing lang (Semen Arecae Catechu) 槟榔	12 g
huang lian (Rhizoma Coptidis) 黄连	30 g
shi jun zi (Fructus Quisqualis Indicae) 使君子	15 g
rou dou kou (Semen Myristicae Fragrantis) 肉豆蔻	15 g
chao mai ya (Fructus Hordei Vulgaris Germinatus, trocken geröstet) 炒麦芽	15 g
mu xiang (Radix Aucklandiae Lappae) 木香	6 g

Analyse und Zubereitungsmethode

- **chao shen qu** und **bing lang** sind die Hauptkräuter zur Verminderung der Akkumulation und zum Abtöten der Parasiten
- chao mai ya und **shi jun zi** stärken die Milz, harmonisieren den Mittleren *Jiao* und unterstützen die Hauptkräuter beim Vertreiben der Parasiten
- **huang lian** klärt Hitze aus dem Magen und drainiert abwärts
- **rou dou kou** stärkt die Milz und eliminiert Feuchtigkeit
- **mu xiang** reguliert das Verdauungs-*Qi*

Alle Kräuter werden zu einem feinen Pulver zermahlen. Bei Kindern beträgt die Dosis 3 g 1-2mal täglich auf leeren Magen. Bei Säuglingen und Kleinkindern wird die Dosis halbiert. Obwohl traditionell mit Schweinegalle zu Pillen geformt, ist die pulverisierte Form für Kinder leichter einzunehmen, etwa in Apfelkompott oder einem anderen süßen Medium. (Quelle: *Zui Xin Fang Ji Shou Ce*)

Fertigarzneien

Bao He Wan 保和丸

Chen Xiang Hua Qi Wan 沉香化气丸

- mit Obstipation

Jian Pi Wan 健脾丸

- mit Milz-*Qi*-Mangel

Xiang Lian Wan 香连丸

Zi Sheng Wan 资生丸

Mu Xiang Shun Qi Wan 木香顺气丸

- mit *Qi*-Stagnation

Fei Zi San 肥仔散

- bei Parasiten

Akupunktur (wählen Sie unter folgenden Punkten aus)

Ren 12 (*Zhongwan* -) *Mu*-Punkt des Magens. Die reduzierende Methode klärt Hitze und vermindert Stagnation

Ma 36 (*Zusanli* -) *He*-Punkt des Magens, reguliert und stärkt den Magen, stoppt Erbrechen

Ma 44 (*Neiting* -) *Ying*-Punkt und Wasser-Punkt des Magens, klärt Hitze und Schleim aus dem Magen und lindert Nahrungsstagnation

Ma 40 (*Fenglong* -) *Luo*-Punkt des Magens, transformiert Schleim und klärt Hitze und Schleim aus dem Magen

Di 10 (*Shousanli* -) Dient der Verdauung und reguliert die gastrointestinalen Funktionen

Pe 8 (*Laogong* -) *Ying*-Punkt und Feuer-Punkt des Perikards, drainiert Hitze aus der Magen-Leitbahn und kühlt Herz-Feuer

- mit Übelkeit plus Pe 6 (*Neiguan* -)
- mit epigastrischen und abdominalen Schmerzen plus Mi 4 (*Gongsun* -)
- mit Obstipation plus SJ 6 (*Zhigou* -) und Ma 25 (*Tianshu* -)
- mit Diarrhö plus Ma 37 (*Shangjuxu*)
- *Ohrpunkte*: Milz, Magen, Darm, Leber, Abdomen

Klinische Anmerkungen

- Dies ist eine Störung, die meist auf Überessen und Ernährungsunregelmäßigkeiten zurückgeht, obwohl in einigen Fällen Parasiten eine Rolle spielen können. Für sich betrachtet bedarf im Allgemeinen keiner anderen Behandlung als einer Umstellung der Ernährungs- und Essgewohnheiten. Bleiben diese schlechten Angewohnheiten jedoch bestehen, kann sich durchaus ein schwereres Problem entwickeln.
- Die chinesische und andere asiatische Kulturen wissen schon lange um den Nutzen, während des Essens kleine Mengen eines bestimmten Tees zu trinken. Die Wirkung dieser Tees hilft der Verdauung, besonders der Verdauung von Fetten und vermindert die Gefahr einer Nahrungsstagnation. Europäische Kulturen verwenden Tafelwein in sehr ähnlicher Weise. Daher die Redewendung: „Ein wenig Wein zum Wohle Deines Magens.“ Ähnlich verhält es sich mit dem bitteren Geschmack. Die Kombination von bitteren Kräutern und Alkohol findet sich bei Mahlzeiten häufig, entweder als Aperitif oder als Verdauungshilfe nach dem Essen. Die Bitterkeit der Kräuter unterstützt das Absteigen des Magen-*Qi* und trocknet Feuchtigkeit.

ZUSAMMENFASSUNG DER LEITREZEPTUREN BEI HALITOSE

Magen-Hitze – *Xie Xin Tang* 泻心汤

- mit leichter systemischer Hitze – *Qing Wei San* 清胃散
- Mundulzera – *Xie Huang San* 泻黄散
- mit Feuchter-Hitze – *Gan Lu Yin* 甘露饮

Lungen-Hitze – *Xie Bai San* 泻白散

- mit akuter Schleim-Hitze in der Lunge – *Wei Jing Tang* 苇茎汤
- mit Toxischer-Hitze im Rachen – *Pu Ji Xiao Du Yin* 普济消毒饮
- in den Nasennebenhöhlen – *Cang Er Zi San* 苍耳子散
- mit chronischer Schleim-Hitze – *Qing Qi Hua Tan Wan* 清气化痰丸

Nahrungsstagnation – *Bao He Wan* 保和丸

- mit Feuchter-Hitze – *Zhi Shi Dao Zhi Wan* 枳实导滞丸
- mit Parasiten bei Kindern – *Fei Er Wan* 肥儿丸