

# BAI SHAO 4

---

## KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Krämpfe und Kontraktionen von Skelettmuskeln der Extremitäten
- ☉ Krämpfe und Kontraktionen von intestinaler glatter Muskulatur
- ☉ Äußere Verletzungen mit Distorsionen und Zerrungen
- ☉ Muskelsteifigkeit und –anspannungen aufgrund von repetitiven Bewegungen

## THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄSS TCM

- ☉ Belebt Leber-Yin und Leberblut
- ☉ Lindert Krämpfe und Kontraktionen
- ☉ Belebt das Blut
- ☉ Wärmt die Meridiane und löst Stagnation
- ☉ Fördert die Blutzirkulation

## DOSIERUNG

Alle 4 bis 6 Stunden nach Bedarf je 3 bis 4 Kapseln gegen Muskelkrämpfe und –kontraktionen einnehmen. Wenn nötig kann die Dosis auf je 5 bis 6 Kapseln alle 2 bis 4 Stunden gesteigert werden. Zur Wirkungsmaximierung *Bai Shao 4* mit einem Glas warmem Wasser auf nüchternen Magen einnehmen.

## ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Zur Verstärkung der schmerzstillenden Wirkung mit *Yan Hu Suo 5* kombinieren.
- ☉ Bei Nacken- und Schulterschmerzen auch *Qiang Huo 9* oder *Qiang Huo 19* verschreiben.
- ☉ Bei Kreuzschmerzen auch *Chuan Niu Xi 13* oder *Chuan Niu Xi 11* verordnen.
- ☉ Bei Arthritis mit Entzündungen, Schwellungen, Rötungen und Schmerzen zusätzlich *Sang Zhi 16* einnehmen.
- ☉ Bei Arthritisschmerzen, die sich bei kalter und regnerischer Witterung verschlimmern auch *Wei Ling Xian 18* verordnen.
- ☉ Bei Knochenfrakturen, Verletzungen und Quetschungen durch *Su Mu 14* ergänzen.
- ☉ Zur Anregung der Blutversorgung der Extremitäten mit *Hong Hua 29* kombinieren.
- ☉ Bei Knochenspornen auch *Po Bu Zi Ye 17* verschreiben.
- ☉ Bei Osteoporose zusätzlich *Xu Duan 8* einnehmen.
- ☉ Bei schwerer Blutstagnation auch *Dan Shen 14* verordnen.

## ERNÄHRUNG

- ☉ Während des ganzen Tages viel Wasser trinken, um die Muskeln mit Flüssigkeit zu versorgen und Toxine aus den Muskeln auszuwaschen.
- ☉ Zur Vermeidung von Muskelkrämpfen und –kontraktionen viel Obst und Gemüse essen – vor allem kaliumreiche Früchte wie Bananen und Orangen.
- ☉ Nahrungsmittel meiden, die den Säurespiegel des Körpers erhöhen, z.B. rotes Fleisch, Backwaren, Süßspeisen und verarbeitete Lebensmittel.
- ☉ Viele Nahrungsmittel essen, die alkalireiche Mineralien enthalten, z.B. frisches Rohgemüse, Alfalfasprossen und Algen.

# BAI SHAO 4

---

## HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Tabak und Alkohol meiden, da diese das Yin austrocknen und krampffördernd wirken.
- ☉ Mit warmen Bädern können verspannte Muskeln entspannt und Krämpfe und Kontraktionen gelindert werden.
- ☉ Keine engen Schuhe und Kleider tragen, da diese die normale Blutversorgung der peripheren Körperteile beeinträchtigen können.
- ☉ Mindestens 30 Minuten täglich Dehnungsübungen betreiben, vor allem vor sportlicher Betätigung.

## ZUR BEACHTUNG

- ☉ Patienten, die Antikoagulantien (z.B. Marcoumar) oder Thrombozytenaggregationshemmer einnehmen, sollten diese Formel mit Vorsicht verwenden, da in diesem Fall ein leicht erhöhtes Blutungs- und Hämatomrisiko bestehen kann.
- ☉ Diese Formel sollte nicht über längere Zeit von Hypertonikern eingenommen werden, da eine Langzeiteinnahme von *Gan Cao* (Radix Glycyrrhizae) zu Wassereinlagerungen führen kann.