

CHAI HU 10

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☯ Stress, Angstgefühle, Nervosität, Rastlosigkeit
- ☯ Allgemeine stressbedingte Symptome wie Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Angespanntheit, Schlaflosigkeit, usw.
- ☯ Prämenstruelles Syndrom mit angespannten Brüsten, Reizbarkeit und/oder Stimmungsschwankungen

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☯ Verteilt das Leber-Qi
- ☯ Nährt das Leberblut
- ☯ Klärt Hitze
- ☯ Harmonisiert das mittlere *Jiao*

DOSIERUNG

3 mal täglich 3 bis 4 Kapseln auf nüchternen Magen mit warmem Wasser einnehmen. Um die Symptome zu lindern, kann die Dosierung bei Bedarf für ein paar Tage auf 3 mal täglich 6 bis 8 Kapseln erhöht werden. Nach Eintritt einer Besserung sollte die Dosis wieder auf 3 mal täglich 3 bis 4 Kapseln gesenkt werden.

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☯ Bei Magenschmerzen, Sodbrennen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren mit **Huang Qin 16** kombinieren.
- ☯ Bei starken emotionalen Störungen mit Wutausbrüchen, Neurosen oder Schlaflosigkeit auch **Chai Hu 18** einnehmen.
- ☯ Bei innerer Unruhe mit Schlaflosigkeit mit **Wu Wei Zi 14** kombinieren.
- ☯ Bei Bluthochdruck zusätzlich **Gou Teng 14** oder **Long Dan Cao 14** verschreiben.
- ☯ Frauen mit Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen in der Menopause können außerdem **Zhi Mu 14** einnehmen.
- ☯ Gegen hartnäckig andauernde Leber-Qi-Stagnation mit gutartigen Geschwülsten in der Brust und/oder Mastitis mit **Qing Pi 14** kombinieren.
- ☯ Bei Dysmenorrhö zusätzlich **Pu Huang 13** einnehmen.
- ☯ Bei Hyperthyreoidismus auch **Zhi Zi 12** verschreiben.
- ☯ Gegen Migräne zusätzlich **Chuan Xiong 12** oder **Bai Zhi 5** verordnen.
- ☯ Bei ADHS auch mit **Tai Zi Shen 14** behandeln.
- ☯ Gegen stressbedingten Reizdarm mit **Hou Po 22** kombinieren.
- ☯ Bei stressbedingter Colitis ulcerosa zusätzlich **Yi Yi Ren 15** einnehmen.

CHAI HU 10

ERNÄHRUNG

- ☉ Eine Ernährung reich an Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kalium und Vitamin B und E ist empfehlenswert, da diese Nährstoffe durch Stress stark abgebaut werden.
- ☉ Viel Obst und Gemüse essen: Aprikosen, Wintermelonen, Spargeln, Avocados, Bananen, Broccoli, Naturreis, Dörrfrüchte, Feigen, Lachs, Knoblauch, grünes Blattgemüse, Sojaprodukte und Joghurt.
- ☉ Wenn möglich auf Koffein (Kaffee, Tee, Cola, Schokolade), Tabak, Alkohol und Zucker verzichten.

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Regelmäßige Bewegung, Ruhephasen und normale Schlafmuster tragen zum Stressabbau bei.
- ☉ Mindestens zweimal wöchentlich meditieren.
- ☉ Aus der Alltagsroutine ausbrechen: Stress lässt sich abbauen, wenn man ab und zu etwas Abwechslung und Spaß ins Leben bringt.
- ☉ Lärm kann psychisch belastend sein und Stress auslösen. Bei mehr als 65 dB können psychologische Störungen auftreten. Lärmbelastung über 90 dB kann schwerwiegende emotionale und vegetative Folgen haben, und bei mehr als 120 dB muss mit nervlichen Störungen und Hörschäden gerechnet werden.
- ☉ Lebenseinstellung ändern und Veränderung nicht als Bedrohung, sondern als Chance und Herausforderung sehen.

ZUR BEACHTUNG

- ☉ *Chai Hu 10* ist eine Qi-regulierende Formel, deren langzeitige Einnahme (vier bis sechs Monate) bei einigen Patienten zu einer Qi-Leere führen kann. Patienten mit aufreibendem Lebensstil oder Beruf, die nicht auf *Chai Hu 10* verzichten wollen, sollten ein Qi-Tonikum einnehmen (z.B. *Huang Qi 6* oder *Dong Chong Xia Cao 3* – eine oder 2 Kapseln täglich), um das Qi im Körper zu optimieren.
- ☉ 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.