

# DA HUANG 7

---

## KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Obstipation
- ☉ Hartnäckige Obstipation mit roter Zunge, gelb belegter Zunge und gerötetem Gesicht
- ☉ Nahrungsmittelstagnation, Verdauungsstörungen mit Blähungen und Schmerzen

## THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☉ Lindert Obstipation
- ☉ Löst Blähungen und Schmerzen des Unterbauchs
- ☉ Führt Hitzestau bei Stagnation ab

## DOSIERUNG

3 mal täglich 3 bis 4 Kapseln mit warmem Wasser einnehmen. Zur Vermeidung von Magenbeschwerden sollten Patienten mit empfindlichem Magen-Darm-Trakt die Kräuter während der Mahlzeiten einnehmen oder die Dosierung senken und stattdessen die Einnahmefrequenz erhöhen. Als Ausgangsdosis wird die Einnahme von 4 mal täglich 2 Kapseln empfohlen.

## ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Bei gastrointestinalen Erkrankungen wie Reflux oder Magengeschwüren zusätzlich *Huang Qin 16* einnehmen.
- ☉ Bei Hypertonie mit *Gou Teng 14* ergänzen.
- ☉ Zur Begleitung von Entzugsprogrammen mit *Hu Zhang 15* ergänzen.
- ☉ Bei Obstipation aufgrund von neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Parkinson-Syndrom und Schlaganfällen zusätzlich *San Qi 32* einnehmen.
- ☉ Bei Schlaflosigkeit aufgrund von Störungen des *Shen* (Geist) mit *Chai Hu 18* kombinieren.
- ☉ Bei stressbedingter Obstipation zusätzlich *Chai Hu 18* einnehmen.
- ☉ Bei hohem Cholesterinspiegel zusätzlich *Shan Zha 13* einnehmen.
- ☉ Bei Reizdarmsyndrom zusätzlich *Hou Po 22* einnehmen.
- ☉ Bei Colitis ulcerosa *Yi Yi Ren 15* einnehmen.
- ☉ Bei Hämorrhoiden und Schmerzen zusätzlich *Zao Jiao Ci 15* und *Yan Hu Suo 5* einnehmen.

## ERNÄHRUNG

- ☉ Viele ballaststoffreiche Nahrungsmittel essen, z. B. frisches Obst, grünes Blattgemüse, Kohl, Erbsen, Süßkartoffeln und Vollkornspeisen.
- ☉ Gebratene Speisen meiden. Fettarm essen.
- ☉ Viel Wasser (mind. acht Gläser täglich) trinken.
- ☉ Fette und scharfe Kost meiden, da diese die Magenschleimhäute reizen kann.
- ☉ Ein Gemisch aus Honig und Grapefruit wirkt gegen trockenen Stuhl und Obstipation.
- ☉ Frische Pflaumen oder Pflaumensaft eignen sich zur Anregung des Darms und Linderung milder Obstipation.
- ☉ Die Einnahme von Laxativa über längere Zeit schädigt die Darmflora und führt zu häufiger Obstipation und/oder Sekundärinfektionen. Bei längerer Einnahme von *Da Huang 7* sollte die reguläre Darmflora mit *Acidophilus* wiederhergestellt werden.

# DA HUANG 7

---

## HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Wenn immer möglich Stress vermeiden.
- ☉ Regelmäßige Bewegung fördert die Darmperistaltik. Besonders empfehlenswert ist Gehen/Marschieren, da dadurch der Darm massiert und der Stuhlgang begünstigt wird.
- ☉ Stuhlgang nicht unterdrücken. Dies ist eine der Hauptursachen für chronische Obstipation. Stuhlgang immer bei Bedarf, vor allem morgens, wenn das Verdauungssystem am aktivsten ist.
- ☉ Bauchmassage, insbesondere den Dickdarm entlang, kann auch hilfreich sein.
- ☉ Patienten mit Hämorrhoiden sollten keine schweren Lasten heben.

## ZUR BEACHTUNG

- ☉ **Da Huang 7** ist eine stark wirksame Kräuterformel, die nur zur Behandlung von hartnäckiger Obstipation verwendet werden darf. Nach Eintreten der erwünschten Wirkung ist die Formel abzusetzen. Zur Vermeidung von Diarrhö und Dehydrierung ist von einem längeren Gebrauch von **Da Huang 7** abzusehen. Patienten mit chronischer oder häufig auftretender Obstipation sollten **Yu Li Ren 13** einsetzen.
- ☉ **Da Huang 7** kann die Darmschleimhaut reizen. Deshalb ist diese Formel mit Vorsicht, d.h. in geringer Dosis oder während der Mahlzeiten, einzunehmen.
- ☉ Patienten mit Darmverschluss sind unverzüglich an einen Arzt zu überweisen. In schweren Fällen ist ein operativer Eingriff angezeigt.
- ☉ Patienten mit Hämorrhoiden sollten **Da Huang 7** nur zur Linderung von Obstipation einnehmen. Bei Zunahme der Blutungen ist die Formel unverzüglich abzusetzen.
- ☉ Schwangere und stillende Frauen dürfen **Da Huang 7** nicht verwenden.