

HOU PO 22

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☯ Reizdarmsyndrom und andere Darmstörungen, z.B. Divertikulitis
- ☯ Wechsel zwischen Diarrhö und Obstipation mit abdominalen Blähungen, Schmerzen, Flatulenz, Gefühl der unvollständigen Darmentleerung, Anspannung und Dringlichkeit beim Stuhlgang

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☯ Belebt die Milz
- ☯ Reguliert das Leber-Qi
- ☯ Stoppt Diarrhö
- ☯ Klärt Feuchte-Hitze

DOSIERUNG

3 mal täglich je 3 bis 4 Kapseln mit warmem Wasser einnehmen. In akuten Fällen kann die Dosis bis auf 3mal täglich 8 bis 10 Kapseln gesteigert werden, bis die Symptome abklingen. Zur Maximierung der Wirkung Formel auf nüchternen Magen einnehmen.

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☯ Bei stressbedingter Darmreizung mit *Chai Hu 10* kombinieren.
- ☯ Bei Reizdarm mit Schlaflosigkeit aufgrund einer Störung des Geistes (*Shen*) bei Patienten mit Fülleysndrom auch *Chai Hu 18* verschreiben.
- ☯ Bei Reizdarm und einer Ansammlung von Toxinen im Körper auch *Lian Qiao 8* verordnen.
- ☯ Bei Obstipation durch *Yu Li Ren 13* ergänzen.
- ☯ Bei Divertikulitis auch *Zao Jiao Ci 15* verschreiben.
- ☯ Bei Ulcus pepticum zusätzlich *Huang Qin 16* einnehmen.
- ☯ Bei brennender Diarrhö oder Dysenterie auch *Huo Xiang 24* verordnen.
- ☯ Bei Müdigkeit oder Schwäche durch *Xi Yang Shen 14* ergänzen.

ERNÄHRUNG

- ☯ Die richtige Ernährung ist ausschlaggebend für eine vollständige Erholung. Patienten sollten auf blähende Kost und Stoffe wie Zwiebeln, Kohlensäure, Bohnen, Kohl, Rosenkohl, Blumenkohl und Broccoli verzichten. Auch Milch meiden, da einige Patienten unter Umständen laktoseintolerant sind.
- ☯ Scharfe und saure Speisen sowie Substanzen, die die Darmauskleidung reizen könnten, sollten wenn möglich auch gemieden werden.
- ☯ Kein Tabak und wenig Kaffee, da diese den Darm reizen können.

HOU PO 22

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☯ Stress ist ein Hauptfaktor des Reizdarmsyndroms. Eine entspannte oder positive Lebenseinstellung ist von zentraler Bedeutung für eine Genesung. Die Patienten müssen lernen, sich zu entspannen.
- ☯ Bei Blähungen hilft oft das Auflegen einer warmen Bauchkompressen. Auch eine leichte Bauchmassage zuerst im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn von innen aus in immer größeren Kreisen kann ebenfalls Blähungen, Beschwerden und Schmerzen lindern. Eine tägliche Bauchmassage von fünf Minuten ist zu empfehlen. Patienten sollten bei Bedarf Wind entweichen lassen, um zur Auflösung der Qi-Stagnation beizutragen.

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 ist während der Schwangerschaft und des Stillens kontraindiziert.