

LONG DAN CAO 14

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Bluthochdruck (bei Fülle) mit Wut, gerötetem Gesicht und pochenden Kopfschmerzen
- ☉ Virale Infektionen wie Herpes genitalis
- ☉ Bakterielle Infektionen oder Pilzinfektionen, z.B. Harnwegs-, Vaginal-, Hefe-, Herpesinfektionen, Furunkel, Karbunkel, akute Zystitis, Urethritis sowie verwandte Erkrankungen und Symptome
- ☉ Leber- und Gallenblaseerkrankungen wie akute ikterische Hepatitis, akute Cholezystitis u.ä.
- ☉ „Kater“ mit Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄSS TCM

- ☉ Leitet feuchte Hitze aus dem Leber- und Gallenblasemeridian ab
- ☉ Beruhigt Fülle-Feuer
- ☉ Nährt das Yin

DOSIERUNG

3 mal täglich je 4 Kapseln einnehmen. Zur Behandlung von Infektionen oder Entzündungen innerer Organe kann die Dosis auf 3 bis 4 mal täglich je 6 bis 8 Kapseln gesteigert werden. Die Behandlung ist am wirksamsten, wenn sie gleich beim ersten Krankheitszeichen aufgenommen und während des ganzen Infektionsverlaufs fortgesetzt wird. Bei Magenbeschwerden Formel mit den Mahlzeiten einnehmen.

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Bei hohen Cholesterin- und Triglyzeridwerten mit *Shan Zha 13* kombinieren.
- ☉ Bei ikterischer Hepatitis, akuter Cholezystitis oder Leberzirrhose zusätzlich *Hu Zhang 15* einnehmen.
- ☉ Bei koronaren Herzerkrankungen auch *Dan Shen 14* verordnen.
- ☉ Bei Kopfschmerzen auch *Bai Zhi 5* verschreiben.
- ☉ Bei Migräne zusätzlich *Chuan Xiong 12* einnehmen.
- ☉ Bei starkem Durst und Obstipation durch *Da Huang 7* ergänzen.
- ☉ Zur Verstärkung der antibiotischen Wirkung mit *Huang Lian 11* kombinieren.
- ☉ Bei Cholezystitis oder Gallensteinen auch *Yin Chen Hao 8* verordnen.
- ☉ Bei asymptomatischen Patienten zur Vorbeugung von Herpesattacken *Shu Di Huang 10* und *Huang Qi 6* verschreiben.

ERNÄHRUNG

- ☉ Viel frisches Obst und Gemüse essen. Zur Blutdruckregulierung Konsum von frischem, rohem Gemüse steigern. Proteinversorgung durch tägliche Einnahme von Nüssen und Körnern erhöhen. Vitamin C und Bioflavonoide tragen durch eine Stabilisierung der Blutgefäßwände zu einer Senkung des Blutdrucks bei. Auch Knoblauch wirkt blutdrucksenkend und blutverdünnend.
- ☉ Hypertonie-Patienten sollten ihren Salzkonsum auf ein Minimum beschränken. Mononatriumglutamat (MSG), Natriumbicarbonat, Fleisch, Fett, verdorbene Lebensmittel, Alkohol, kalorienarme Süßgetränke, Konservierungsstoffe, Zuckerersatzmittel, Fleischzartmacher und Sojasauce meiden. Auch Aspartam meiden, da große Mengen dieses Süßstoffs den Blutdruck erhöhen können. Keine rezeptfreien Medikamente einnehmen, die Ibuprofen enthalten, da auch sie den Blutdruck steigern können.

LONG DAN CAO 14

- ☉ Patienten mit Zystitis sollten die Einnahme von Cranberries (Moosbeeren) oder Cranberry-Saft steigern. Die durch den Konsum von Cranberries im Urin produzierte Hippursäure verhindert das Wachstum und die Adhäsion von Bakterien an der Blasenmucosa. Säfte mit einem hohen Anteil an fruchtzuckerreichem Sirup, Zucker oder Süßstoffen sollten hingegen gemieden werden, weil sie einen Nährboden für bakterielles Wachstum bieten.
- ☉ Viel Flüssigkeit einnehmen, da dies zur Auswaschung von Bakterien in der Blase beiträgt. Frauen sollten die Blase vor und nach dem Geschlechtsverkehr leeren und die Geschlechtsteile gründlich waschen.
- ☉ Bei „Kater“ viel Wasser trinken, um für einen guten Hydrierungszustand des Körpers zu sorgen.

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Gewichtsabnahme ist zentral für die Senkung des Blutdrucks.
- ☉ Normaler Stuhlgang und Miktion tragen zu einer Senkung des Blutdrucks bei. Bei Bedarf Diuretika und Stuhlweichmacher einnehmen.
- ☉ Positive Lebenseinstellung einnehmen. Gefühle unter Kontrolle halten und Stress vermeiden. Wenn immer möglich Stimmungsschwankungen vermeiden.
- ☉ Gänzlich auf Alkohol und Tabak verzichten.
- ☉ Bewegung wie Schwimmen oder rasches Gehen ist bei Bluthochdruck sehr zu empfehlen.
- ☉ Herpespatienten sollten Hitze, Überanstrengung, Stress, fette Kost, Alkohol, Kaffee und alle anderen Auslöser von Herpesattacken meiden. Infizierte Stellen sauber und trocken halten, um den Heilungsprozess zu fördern und sekundäre Infektionen zu vermeiden. Es wird empfohlen, während der Ausbruchszeit auf Geschlechtsverkehr zu verzichten. Zitrusfrüchte und –säfte meiden, solange das Virus aktiv ist.
- ☉ Bei Leukorrhoe Nahrung mit Joghurt und sauren Erzeugnissen ergänzen.
- ☉ Unterwäsche aus Baumwolle statt Nylon tragen, um die Haut in der Genitalregion atmen zu lassen.
- ☉ Kortison- und vaselinehaltige Salben bei Wunden im Genitalbereich meiden, da diese für den Heilungsprozess Sauerstoff benötigen. Kortison wirkt hemmend auf das Immunsystem und kann die Ausbreitung des Virus begünstigen.
- ☉ Zur Vermeidung einer Infektion nach dem Stuhlgang von vorne nach hinten abwischen.
- ☉ Die Stärkung des Immunsystems ist für die Vermeidung einer erneuten Herpesattacke von zentraler Bedeutung. Siehe auch *Ergänzende Formeln*.
- ☉ Meditation, *Tai Chi Chuan* und Yoga tragen zur Entspannung, Stressminderung und Senkung des Blutdrucks bei.

ZUR BEACHTUNG

- ☉ Pflanzenformeln sind unwirksam gegen maligne Hypertonie und einige Formen des sekundären Bluthochdrucks, z.B. bei Nierenstenose oder Phäochromozytom. Solche Patienten sind im Hinblick auf einen möglichen chirurgischen Eingriff an einen Facharzt zu überweisen.
- ☉ Zur Behandlung von viralen und bakteriellen Infektionen sowie auch von Pilzinfektionen muss **Long Dan Cao 14** während einer bis zwei Woche(n) eingenommen werden. Nach Abklingen der Infektion ist auf eine Erhaltungsdosis **Shu Di Huang 10** umzustellen, um Rückfällen vorzubeugen.
- ☉ **Long Dan Cao 14** ist für eine Langzeitbehandlung von viralen und bakteriellen Infektionen sowie auch von Pilzinfektionen kontraindiziert. Die Formel ist nur für die Behandlung von Akutzuständen geeignet und sollte nicht über längere Zeit oder prophylaktisch eingenommen werden.
- ☉ Bei einigen Patienten kann **Long Dan Cao 14** Magenbeschwerden oder einen weichen Stuhl bewirken. Um dies zu vermeiden, kann die Dosis reduziert oder die Formel während der Mahlzeiten eingenommen werden.
- ☉ Diese Formel ist während der Schwangerschaft und des Stillens kontraindiziert.
- ☉ 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.