

MA HUANG 13

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Erkrankungen der Atemwege mit Hitzesymptomen
- ☉ Erkältung oder Grippe mit Fieber, dickflüssigem, gelbem Nasensekret und/oder Husten
- ☉ Kurzatmigkeit und Atemnot mit Einschnürungsgefühl, Husten, mit Aufblähung des Thorax, Fieber, Reizbarkeit, Gesichtsrötung und gelbem Auswurf
- ☉ Lungenentzündung, Keuchhusten oder Atemwegsinfektionen mit Hitzesymptomen wie Husten, Aufblähung des Thorax, Fieber und gelbem Auswurf

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☉ Klärt Lungen-Hitze
- ☉ Löst Schleim auf
- ☉ Reguliert die Qi-Zirkulation und lindert damit Kurzatmigkeit und Atemnot

DOSIERUNG

3 mal täglich 4 bis 6 Kapseln mit warmem Wasser auf nüchternen Magen einnehmen. Um eine maximale Wirkung zu erzielen, Behandlung mit *Ma Huang 13* möglichst bei den ersten Anzeichen von Atemproblemen beginnen.

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Bei Sinusinfektionen mit *Ge Gen 14* kombinieren.
- ☉ Bei Kurzatmigkeit und Atemnot mit Infektion zusätzlich *Huang Lian 11* einnehmen.
- ☉ Als konstitutionelles Tonikum bei nachlassendem Asthma auch *Dong Chong Xia Cao 3* verordnen.
- ☉ Zur Kräftigung des Immunsystems nach Rückgang der Erkältungs- und Grippe-symptome mit *Huang Qi 6* kombinieren.
- ☉ Bei Atemnot oder Verspannung in der Brust aufgrund von Umweltbelastung oder Vergiftung auch *Lian Qiao 8* verschreiben.
- ☉ Zur Erhaltung und Prävention von Asthmaattacken zusätzlich *Dong Chong Xia Cao 3* und *Su Zi 16* einnehmen.

ERNÄHRUNG

- ☉ Auf gewürzte, kalte und rohe Speisen sowie kalte Getränke verzichten, da diese die Bronchien verengen und Krämpfe verursachen können.
- ☉ Fette und süße Nahrungsmittel meiden.
- ☉ Zur Prävention von Infektionen viel Knoblauch, Zwiebeln und Wasser konsumieren. Kein Tabak, Alkohol, Meeresfrüchte, Lebensmittelzusätze (Natriumglutamat, Metabisulfit) und schleimerzeugende Nahrungsmittel wie Süßigkeiten, Milchprodukte sowie schwere oder fette Speisen essen.
- ☉ Der Körper braucht jetzt viel Vitamin C, weil dieses von den Leukozyten bei der Infektionsbekämpfung in großen Mengen abgebaut wird.
- ☉ Während des Tages ausreichend Flüssigkeit konsumieren, um Hitze, Schleim und Auswurf zu eliminieren.
- ☉ Asthma kann allergiebedingt sein. Deshalb auf Lebensmittel verzichten, die üblicherweise mit Allergien assoziiert werden wie Milch, Eier, Schalentiere, Fische und Nüsse. Die im Gastgewerbe oft zur Konservierung von Salaten, Pommes Frites und Avocado-Dips verwendeten Sulfite werden auch mit Asthmaanfällen in Verbindung gebracht.

MA HUANG 13

- ☉ Rettich eignet sich hervorragend zur Behandlung von Husten. Einen faustgroßen Rettich in dünne Scheiben schneiden. Einen Teelöffel Malzzucker und ein Glas Wasser hinzugeben und 20 Minuten lang kochen. Bei Zimmertemperatur oder etwas tiefer servieren. Man kann die Rettichscheiben auch einfach mit Honig vermischen, 30 Minuten warten und dann die vom Rettich ausgeschiedene Flüssigkeit trinken.
- ☉ Zitronensaft mit Honig wirkt auch hervorragend gegen Husten.

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Kontakt mit Pollen, Staub und starke Temperaturveränderungen vermeiden. Regelmäßige Bewegung in Kombination mit Kräutertherapie ist der Schlüssel zur vollständigen Erholung.
- ☉ Bei Asthma ist darauf zu achten, dass Staubsauger- und LüftungsfILTER oft ausgewechselt werden, um Staub, Schimmel und Staubmilben auf ein Minimum zu beschränken. In Haushalten mit Patienten, die unter Atemwegsinfektionen leiden, sollten Luftreiniger installiert werden. Hartbodenbeläge sind Teppichen vorzuziehen, um die Ansammlung von Staub, Schimmel und anderen Allergenen in den Teppichen zu vermeiden. Schimmel und Pilze lassen sich mit einem Bleichmittel auswaschen. Auch Tierschuppen können Allergien auslösen. Alle direkten und indirekten Kontakte mit Allergenen sollten – wenn immer möglich – vermieden werden, um allergische Reaktionen zu vermeiden.
- ☉ Asthmapatienten sind manchmal allergisch auf Aspirin. In diesen Fällen ist auf Acetaminophen-Produkte (Paracetamol) auszuweichen.
- ☉ Patienten sollten nicht rauchen und Passivrauchen vermeiden.
- ☉ Zwischen den Asthmaanfällen das Immunsystem und die Körperresistenz stärken; dabei ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe herzustellen. Wechselduschen sind empfehlenswert, um den Körper gegenüber Temperaturveränderungen unempfindlich zu machen. Auch eine regelmäßige Einnahme von Kräuterformeln, die das Immunsystem stärken, (z.B. **Dong Chong Xia Cao 3** oder **Huang Qi 6**) ist ratsam.

ZUR BEACHTUNG

- ☉ Patienten mit kälte- oder leerebedingten Atemwegserkrankungen sollten mit **Bai Jie Zi 12** bzw. **Su Zi 16**, behandelt werden. Für Angaben zur Erhaltungstherapie bei Atemwegserkrankungen siehe *Ergänzende Formeln*.
- ☉ Bei schweren oder akuten Asthmaanfällen ist u.U. eine zusätzliche pflanzliche oder medikamentöse Behandlung erforderlich.
- ☉ Diese Formel ist während Schwangerschaft und Stillzeit kontraindiziert.
- ☉ **Ma Huang 13** darf nicht für eine Langzeitbehandlung eingesetzt werden. Sie ist bei Eintreten der erwünschten Wirkung abzusetzen. Für eine Langzeittherapie ist der Einsatz von **Su Zi 16** oder **Dong Chong Xia Cao 3** zu prüfen.