

# SANG ZHI 16

---

## KLINISCHE ANWENDUNGSGEBIETE

- ☉ Akute Muskelschmerzen und –beschwerden mit Hitzesymptomen wie Schwellungen, Brennen und Entzündungen
- ☉ Akute Arthritis, Arthralgie oder Gicht mit Rötungen und Schwellungen
- ☉ Fibromyalgie mit Hitzesymptomen
- ☉ Rheumatische Hitzeerkrankungen

## THERAPETISCHE WIRKUNGEN GEMÄSS TCM

- ☉ Treibt Wind und Hitze aus
- ☉ Zerstört *schmerzhaftes Obstruktions-Syndrom* (Bi Zheng)
- ☉ Klärt Feuchte-Hitze und reduziert Schwellungen
- ☉ Lindert Schmerzen

## DOSIERUNG

3 mal täglich je 3 bis 4 Kapseln einnehmen. Bei Bedarf kann die Dosis auf 5 bis 6 Kapseln alle 4 bis 6 Stunden erhöht werden. Zur Steigerung der Wirksamkeit die Formel mit warmem Wasser auf nüchternen Magen einnehmen.

## ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Um die schmerzstillende Wirkung zu verstärken mit *Yan Hu Suo 5* kombinieren.
- ☉ Bei Nacken- und Schulterschmerzen durch *Qiang Huo 9* oder *Qiang Huo 19* ergänzen.
- ☉ Bei Schmerzen in der Kreuzregion auch *Chuan Niu Xi 13* oder *Chuan Niu Xi 11* verschreiben.
- ☉ Bei Krämpfen und Kontraktionen durch *Bai Shao 4* ergänzen.
- ☉ Bei Knochenfrakturen, Verletzungen und Hämatomen mit *Su Mu 14* kombinieren.
- ☉ Bei Knochensporen auch *Po Bu Zi Ye 17* verschreiben.
- ☉ Bei Gefühllosigkeit und Atrophie nach Hirninsulten zusätzlich *San Qi 32* einnehmen.
- ☉ Bei Osteoporose auch *Xu Duan 8* verordnen.
- ☉ Bei Arthritisschmerzen, die sich bei kalter und regnerischer Witterung verschlimmern, *Wei Ling Xian 18* anstelle von *Sang Zhi 16* verwenden.

## ERNÄHRUNG

- ☉ Schwefel fördert die Kalziumabsorption. Eine ausreichende Kalziumzufuhr ist von zentraler Bedeutung für die Regeneration von Knochen, Sehnen, Knorpel und Bindegewebe. Patienten sollen dazu angehalten werden, schwefelreiche Nahrung wie Spargeln, Eier, frischen Knoblauch und Zwiebeln zu essen.
- ☉ Histidin ist eine Aminosäure, die zur Senkung von hohen Kupfer- und Eisenwerten bei Arthritispatienten eingesetzt werden kann. Deshalb sind histidinreiche Nahrungsmittel wie Reis, Weizen und Roggen zu empfehlen
- ☉ Frische Ananas essen, da diese Frucht das entzündungshemmende Enzym Bromelain enthält.
- ☉ Scharfe Speisen, Koffein, Zitrusfrüchte, Zucker, Milch, Milchprodukte und rotes Fleisch meiden.

# SANG ZHI 16

---

- ☯ Fischöl trägt zur Linderung von Schmerzen in Zusammenhang mit rheumatoider Arthritis bei und kann zusammen mit dieser Formel eingenommen werden.
- ☯ Möglichst wenig saure Lebensmittel, Getränke oder Früchte (Zitrus) einnehmen, da diese konstringierend wirken und dadurch die Stagnation in den Meridianen und Kollateralen zusätzlich begünstigen können.

## **HINWEISE ZUM LEBENSSTIL**

- ☯ Bei übergewichtigen Personen wird zu einer Gewichtsabnahme geraten. Damit kann der Druck auf die Gelenke gesenkt werden, was zu einer Linderung der Schmerzen beitragen kann.
- ☯ Patienten mit Gelenkschmerzen sollten keine Wärmepackungen verwenden. (Hitze!)

## **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.