

# TONG CAO 13

---

## KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Benigne Prostatahyperplasie (BPH)
- ☉ Prostatavergrößerung mit hoher Miktionsfrequenz, Harndrang und Nykturie. Gefühl der unvollständigen Entleerung, Nachtropfen und Schmerzen beim Wasserlassen
- ☉ Varikozele
- ☉ *Lin zheng* (Dysurie) mit häufigem und schmerzvollem Wasserlassen, Miktionsprobleme mit Entzündung

## THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☉ Klärt feuchte Hitze
- ☉ Fördert normales Wasserlassen
- ☉ Tonifiziert Qi, Blut und Nieren-Essenz (*Jing*)

## DOSIERUNG

3 mal täglich jeweils 3 bis 4 Kapseln mit warmem Wasser auf nüchternen Magen einnehmen. In akuten Fällen kann die Dosis auf 3 mal täglich zwischen je 8 bis 10 Kapseln erhöht werden – jedoch nicht länger als 4 Tage. Nach dem Abklingen der Symptome kann die Dosis auf täglich je 3 bis 4 Kapseln reduziert werden. Zur Prävention oder Erhaltung 2 mal täglich je 2 Kapseln.

## ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Bei Varikozele mit *Tao Ren 16* kombinieren. *Tong Cao 13* und *Tao Ren 16* sind im Verhältnis 3:1 zu mischen.
- ☉ Bei feuchter Hitze mit trübem Harn und schmerzhaftem Wasserlassen auch *Long Dan Cao 14* verschreiben.
- ☉ Bei bakterieller Prostatitis zusätzlich *Qu Mai 23* oder *Huang Lian 11* einnehmen.
- ☉ Bei Nierensteinen auch *Jin Qian Cao 10* verordnen.

## ERNÄHRUNG

- ☉ Zinkhaltige Nahrungsmittel wie rohe Kürbiskerne oder Kürbiskernöl und Sonnenblumenkerne einnehmen. Aufgrund von Studien wird ein Zinkmangel mit Prostataerkrankungen assoziiert.
- ☉ Nahrungsmittel mit pflanzlichen Östrogenen wie Soja und Jams fördern die Gesundheit der Prostata.
- ☉ Die folgenden Nahrungsmittel üben eine positive Wirkung auf die Prostata aus und sollten entsprechend häufig konsumiert werden: Frisches Bio-Blattgemüse, Vollkornspeisen und rohe Weizenkeime, Karotten und natürliche Enzyme. Überdies ist gekochtes Gemüse rohem Gemüse vorzuziehen.
- ☉ Kaltes und saures Obst wie Wassermelonen oder Zitrusfrüchte meiden.
- ☉ Nikotin, Alkohol, minderwertige Fertignahrung, Tomaten, Tomatenprodukte und scharfe Speisen meiden. Salzkonsum reduzieren.

# TONG CAO 13

---

## HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Wenn möglich Cholesterinspiegel senken. Studien haben ergeben, dass hohe Cholesterinwerte mit Prostataerkrankungen assoziiert werden.
- ☉ Entspannungsübungen helfen beim Abbau von Spannungen und erleichtern das Wasserlassen.
- ☉ Bis zur vollständigen Gesundheit, wenn möglich, auf Geschlechtsverkehr verzichten und danach nur mit Mäßigung.

## ZUR BEACHTUNG

- ☉ *Tong Cao 13* eignet sich zur Behandlung von leichten bis mittleren BPH-Fällen. Diese Formel kann zwar zur Normalisierung der Miktion beitragen, eignet sich jedoch nicht zur Behandlung von Prostatakrebs, obwohl sie durchaus als Ergänzung zu anderen Behandlungsmodalitäten von Prostatakrebs eingesetzt werden kann. Um die Diagnose Prostatakrebs zu bestätigen bzw. auszuschließen, sind umfangreiche Untersuchungen nötig.
- ☉ Diese Formel eignet sich nicht für den Langzeiteinsatz und muss abgesetzt werden, sobald die erwünschte Wirkung erzielt wurde.
- ☉ Falls diese Formel über längere Zeit als Erhaltungstherapie eingesetzt werden muss, ist die Dosis zu reduzieren.