

# WEI LING XIAN 18

---

## KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Chronische Arthritis oder Arthralgie, die sich während der kalten oder regnerischen Jahreszeit verschlechtern.
- ☉ Chronische Kreuzbeschwerden und Ischias mit zugrunde liegendem Leere-Syndrom
- ☉ Degenerative Erkrankungen mit Kreuz- und Knieschwächen und eingeschränkter Mobilität
- ☉ Allgemeine Beschwerden und Schmerzen in Zusammenhang mit Erkältungssymptomen
- ☉ Fibromyalgie mit Erkältungssymptomen- oder Empfindungslosigkeit

## THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☉ Treibt Wind, Kälte und Feuchtigkeit aus
- ☉ Wärmt Meridiane und Kollateralen, löst schmerzhafte Obstruktionen auf
- ☉ Belebt Nieren-Yin und -Yang
- ☉ Regt die Blutzirkulation an und lindert Schmerzen

## DOSIERUNG

3 mal täglich 3 bis 4 Kapseln mit einem Glas warmem Wasser einnehmen. Bei Schmerzen kann die Dosis bei Bedarf bis auf 6 Kapseln alle 6 Stunden erhöht werden.

## ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Bei Nacken- und Schulterbeschwerden mit *Qiang Huo 9* oder *Qiang Huo 19* kombinieren.
- ☉ Bei Kreuzbeschwerden zusätzlich *Chuan Niu Xi 13* oder *Chuan Niu Xi 11* einnehmen.
- ☉ Bei Krämpfen und Kontraktionen zusätzlich *Bai Shao 4* einnehmen.
- ☉ Bei Knochenbrüchen, Verletzungen und Prellungen auch *Su Mu 14* verordnen.
- ☉ Bei Empfindungslosigkeit nach Hirnschlägen und Atrophie mit *San Qi 32* kombinieren.
- ☉ Bei Knochenporen auch *Po Bu Zi Ye 17* verschreiben.
- ☉ Zur Prävention und Behandlung von Osteoporose zusätzlich *Xu Duan 8* einnehmen.
- ☉ Zur Verstärkung der schmerzstillenden Wirkung mit *Yan Hu Suo 5* kombinieren.
- ☉ Bei arthritischen Schmerzen mit Entzündungen, Schwellungen, Rötungen und Schmerzen *Sang Zhi 16* anstelle von *Wei Ling Xian 18* verschreiben.

## 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.

# WEI LING XIAN 18

---

- ☉ Gichtpatienten sollten ihren Konsum von Kirschen und Erdbeeren steigern, da sich diese gut zur Neutralisierung von Harnsäure eignen.
- ☉ Nahrungsmittel, die reich an Purinen oder Harnsäure sind (z.B. Fleisch, Sardellen, Hering, Fleischsoße und -suppen, Pilze, Muscheln, Sardinen, Bries und gebratene Speisen) meiden. Auch auf Alkohol, der die Produktion von Harnsäure ebenfalls fördert, ist so gut wie möglich zu verzichten.
- ☉ Mehr Wasser trinken, da dieses Harnsäure ausspült.
- ☉ Kalte Getränke, ungekochte Speisen, Eis, Koffein, Zucker, Tomaten, Milch, Milchprodukte und rotes Fleisch meiden.
- ☉ Möglichst wenig an sauren Lebensmitteln, Getränken oder Früchten (Zitrus) einnehmen, da diese konstringierend wirken und dadurch die Stagnation in den Meridianen und Kollateralen zusätzlich begünstigen können.
- ☉ Fischöl trägt zur Linderung von Schmerzen in Zusammenhang mit rheumatoider Arthritis bei und kann zusammen mit dieser Formel eingenommen werden.

## HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Bei übergewichtigen Personen wird dringend zu einer Gewichtsabnahme geraten. Damit kann der Druck auf die Gelenke gesenkt werden, was zu einer Linderung der Schmerzen beitragen kann.
- ☉ Bewegung ist gut. Sportarten wie Schwimmen und Skilaufen, bei denen die Gelenke belastet oder Kälte und Feuchtigkeit ausgesetzt werden, sind jedoch zu meiden.
- ☉ Patienten mit Gelenkschmerzen nie Eispackungen auflegen (Kälte und Schmerz!). Stattdessen Wärmepackungen verwenden.

## ZUR BEACHTUNG

- ☉ Diese Formel kann u.a. die folgenden Nebenwirkungen auslösen: Übelkeit, Erbrechen, Magenbeschwerden und Reizmagen. Bei Auftreten dieser unerwünschten Nebenwirkungen ist die Formel abzusetzen.
- ☉ Formel nicht bei Patienten verwenden, die Hitzesymptome wie gerötete, brennende oder entzündete Gelenke haben, die sich mit Wärme weiter verschlechtern.
- ☉ 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.
- ☉ Patienten, die einen Herzschrittmacher tragen, Antiarrhythmika oder Herzglykoside wie Digoxin einnehmen oder zu einem früheren Zeitpunkt an Herzkreislaufstörungen erkrankt waren, sollten diese Formel nicht einnehmen. *Chuan Wu* (Radix Aconiti Preparata) und *Cao Wu* (Radix Aconiti Kusnezoffii) können die Wirkung dieser Hilfs- und Arzneimittel beeinträchtigen, indem sie den Herzrhythmus stören und die kardiale Kontraktionskraft verstärken.