

ADS und ADHS

Behandlung mit westlichen Kräutern basierend auf den Grundlagen der TCM | Virginia Poetzsch

Laut dem Bundesministerium für Gesundheit leiden etwa zwei bis sechs Prozent aller Kinder und Jugendlichen unter krankhaften Störungen der Aufmerksamkeit und an motorischer Unruhe. Die einzelnen Symptome (übersteigter Bewegungsdrang, gestörte Konzentrationsfähigkeit, unüberlegtes Handeln) sind dabei jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt und müssen nicht immer gleichzeitig auftreten. Die Traditionelle Chinesische Medizin eröffnet Therapeuten eine neue Sichtweise an diese Verhaltensstörung heranzugehen.

Kindliche Unruhezustände begegnen uns in der täglichen Praxis, als Kinderarzt, aber auch als Familien versorgendem Allgemein- arzt, nur allzu häufig. Das Spektrum reicht von den ganz kleinen Kindern, die einfach nicht schlafen wollen, bis hin zu den Schul- kindern mit Konzentrationsstörungen, ver- schiedensten Schwierigkeiten in der Familie und vor allem in der Schule.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) öffnet uns als Therapeuten eine andere Sichtweise und andere therapeutische Mög- lichkeiten, diese Krankheitsbilder zu behan- deln, als es sonst in unserer westlichen Medi- zin üblich ist. Gerade bei der Behandlung kindlicher Erkrankungen scheint mir die An- wendung westlicher Kräuter, basierend auf der theoretischen Grundlage der traditio- nellen chinesischen Arzneimittellehre, be- sondern günstig. Eltern sind eher bereit, ihren Kindern Arzneien zu geben, die sie kennen oder von denen sie zumindest schon gehört haben. Auch die Art der Anwendung ist in der Regel einfacher und kostengünsti- ger als ein chinesisches Dekokt. Die Kräuter werden mit kochendem Wasser übergossen und sollten zugedeckt 15 bis 20 Minuten ziehen. Sollte diese Art der Therapie vom Kind abgelehnt werden, kann ein erfahrener Apotheker aus der Teemischung einen ent- sprechenden wohlschmeckenden Saft her- stellen.

Um die Pathologie kindlicher Unruhezustän- de, auch im Vergleich zur Erwachsenen-Pa- thologie, zu verstehen, müssen wir ein paar Besonderheiten beachten.



Abb.: Hyperaktivität gehört neben Konzentrationstörungen und Unruhe zu den Hauptsymptomen von AD(H)S.

Foto: ((XX)) – stock.adobe.com

Unruhe und Bauchschmerzen des Neugeborenen

Das ungeborene Kind wird vom mütterlichen Organismus ernährt. Nach der Geburt muss die kindliche „Mitte“ (oo. lienalis et stomachi, Funktionskreis (Fk) „Milz“ und „Magen“, pi wie) erst ihre Funktion aufnehmen. Nicht selten kommt es dabei zu Störungen. Die Kinder fühlen sich unwohl, leiden unter Bauchschmerzen, können keine Ruhe und keinen Schlaf finden.

In diesen Fällen muss das qi lienale (Qi des Fk „Milz“, piqi) gestärkt, die „Mitte“ (oo. lienalis et stomachi, Fk „Milz“ und „Magen“, pi wei) gewärmt und im Bedarfsfall von humor („Feuchtigkeit“, shi) befreit werden. Grundsätzlich sollte vor allem bei Erkrankungen des Kleinkindes immer an den o. lienalis (Fk „Milz“, pi) gedacht werden. Häufig wird der o. lienalis (Fk „Milz“, pi) durch falsche Ernährung, durch humor („Feuchtigkeit“, shi) und im Verlauf dann durch pituita („Schleim“, tan) blockiert.

Übermäßige Unruhe und Schlafstörungen des Kleinkindes

Bei kleinen Kindern ist die konstellierende

Kraft shen noch unreif. Sie kann die „Geistseele“ hun noch nicht ausreichend kontrollieren. Daraus resultiert das von Phantasie und übermäßiger Vorstellungskraft geprägte kindliche Verhalten. Erst etwa bei Eintritt ins Schulalter beginnt die konstellierende Kraft, die „Geistseele“ zu kontrollieren. Wenn die „Geistseele“ sehr aktiv ist, kann das auch mal zu Umtriebigkeit und kindlichen Schlafstörungen führen. Besondere Unruhe kann im Rahmen von Infekten auftreten, vor allem dann, wenn sie mit Fieber einhergehen. In diesen Fällen ist es hilfreich, den o. hepaticus (Fk „Leber“, gan) zu beruhigen.

Unruhe und Konzentrationsstörungen im Schulalter

Besonders häufig werden in ärztlichen Praxen Kinder im Schulalter vorgestellt. In dieser Entwicklungsphase treten die Störungen, die wir als ADS und ADHS bezeichnen, immer häufiger auf. Als Ursache werden viele Einflüsse diskutiert:

- eine genetische Anlage
- emotionaler Stress (Angst, Schrecken, Schock, Zorn, Traurigkeit)
- ständige Reizüberflutung
- Störungen während der Schwangerschaft,

- Alkohol, Nikotin, Drogen
- erschwerter Entbindung
- ungesunde Ernährung

Betroffene Funktionskreise

Aus Sicht der TCM sind vor allem die Funktionskreise o. cardialis (Fk „Herz“, xin), o. hepaticus (Fk „Leber“, gan) und o. lienalis (Fk „Milz“, pi) betroffen.

Funktionskreis „Herz“ – Orbis cardialis

Sowohl bei ADS wie auch bei ADHS findet sich eine Schwäche des o. cardialis (Fk „Herz“, xin). Davon kann Qi, Xue oder Yin betroffen sein. Bei ADS kann auch eine Blockade durch pituita („Schleim“, tan) vorhanden sein. Kommt eine calor-Symptomatik („Hitze“, re) dazu, führt das zu ADHS. Ist der o. cardialis geschwächt, ist auch die konstellierende Kraft shen geschwächt. Denken, Gedächtnis und Konzentration sind beeinträchtigt. Die konstellierende Kraft shen kann ihrer Kontrollfunktion über die Geistseele hun nicht in ausreichendem Umfang nachkommen.

Funktionskreis „Leber“ – Orbis hepaticus

Im o. hepaticus (Fk „Leber“, gan) ist die Geistseele hun beheimatet. Sie ist zuständig für Ideen, Pläne und Kreativität. Aufgrund einer depletio (energetische Schwäche, xu) des xue hepatici (Xue des Fk „Leber“, ganxue) oder des yin hepatici (Yin des Fk „Leber“, ganyin) kann die Aktivität der Geistseele hun übermäßig sein. Kommt noch eine calor-Symptomatik („Hitze“, re) dazu, liegt in der Regel nicht nur ADS, sondern eine ADHS-Symptomatik vor.

Bei ADS/ADHS besteht meist nicht nur eine übermäßige Unruhe der Geistseele hun. Gleichzeitig kann in einem geschwächten o. cardialis die konstellierende Kraft shen ihrer Kontrollfunktion nicht ausreichend nachkommen.

Funktionskreis „Milz“ – Orbis lienalis

Yi, der Intellekt (Imagination/Vorstellungskraft), der im o. lienalis (Fk „Milz“, pi) beheimatet ist, ist für die Konzentration notwendig. Aufgaben können nur bearbeitet und gelöst werden, wenn yi stark ist. Bei depletio qi lienale (energetische Schwäche des Qi des Fk „Milz“, piqi xu) oder einem durch humor („Feuchtigkeit“, shi) oder pituita („Schleim“, tan) blockierten o. lienalis kann sich diese Fähigkeit nicht ausreichend entfalten. Dieses Bild zeigt sich häufig bei Kindern, die an ADS leiden.

Therapie

Entsprechend der Vielschichtigkeit dieser Krankheitsbilder muss sich auch die Therapie um mehrere Bereiche kümmern:

1. Xue im o. cardialis (Fk „Herz“, xin) und o. lienalis (Fk „Milz“, pi) stützen;
2. Yin im o. cardialis (Fk „Herz“, xin) und o. renalis (Fk „Niere“, shen) stützen;
3. Yin im o. renalis (Fk „Niere“, shen) und o. hepaticus (Fk „Leber“, gan) stützen;
4. aufsteigendes yang hepatici (Yang des Fk „Leber“, ganyang) absenken;
5. Qi im o. cardialis (Fk „Herz“, xin) und o. lienalis (Fk „Milz“, pi) stützen;
6. ardor cardiale et hepatici („Glut“ in den Fk „Herz“ und „Leber“, xin gan huo) kühlen;
7. pituita („Schleim“, tan) bewegen und ausleiten.

Westliche Arzneien zur Behandlung von Unruhezuständen

Die hervorragende Leistungsfähigkeit des Paradigmas der chinesischen Arzneimittellehre bietet sich nicht nur für asiatische Heilarzneien an, sondern ist als universelles Konzept auch auf Heilmittel anderer Herkunft anwendbar.

Die gute Verfügbarkeit leicht und preisgünstig erhältlicher sowie schadstoffarmer Kräuterarzneien hoher Qualität spricht dafür, westliche Kräuterarzneien auf ihre Verwendbarkeit in der chinesischen Medizin zu prüfen. Unter den genannten Voraussetzungen kann aus vorhandenen Informationen wie literaturbekanntem und beobachteten klinischen Eigenschaften westlicher Arzneikräuter ein Wirkprofil im Rahmen des chinesischen Paradigmas ermittelt werden, das zwar zunächst noch keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Endgültigkeit erheben, jedoch als geeignete Arbeitshypothese für die therapeutische Praxis und zur weiteren Ausreifung des Arzneimittelbildes dienen kann.

Die bisherigen Anwendungsbeobachtungen westlicher Arzneikräuter in Behandlungskonzepten der chinesischen Medizin lassen den Schluss zu, dass für viele Therapiekonzepte der chinesischen Arzneimitteltherapie passende westliche Heilkräuter zur Verfügung stehen. Ob und in welchem Ausmaß mit westlichen Kräuterarzneien jedes der bekannten chinesischen Arzneitherapieverfahren in entsprechender Potenz abgedeckt werden kann, bedarf noch weiterer Abklärung.

Meiner Erfahrung nach haben sich bei kindlichen Unruhezuständen, im speziellen bei

ADS/ADHS, folgende Arzneipflanzen gut bewährt.

Linde



Tilia cordata, *Tilia platyphyllos*, *Tilia tomentosa*
Familie: Tiliaceae
Vorkommen: in Europa weit verbreitet
Droge: *Tiliae flores*
Geschmacksrichtung:

tung: sensorisch: süß, leicht aromatisch; pharmakologisch: süß, leicht scharf
Temperaturverhalten: neutral

Funktionskreise: o. pulmonalis (Fk „Lunge“), o. hepaticus (Fk „Leber“), o. cardialis (Fk „Herz“)

Wirkungen: extima (Oberfläche, biao) öffnend, ventus („Wind“, feng) ausleitend, Heteropathien (Schrägläufigkeiten, xie), auch tief eingedrungene, eliminierend, qi hepatici (Qi des Fk „Leber“, ganqi) bewegend, ventus internus (innerer „Wind“, neifeng) besänftigend, yang hepatici (Yang des Fk „Leber“, ganyang) absenkend, sedierend, schmerzstillend, krampflösend, konstellierende Kraft shen beruhigend, Angst lösend, Schmerzen und Krämpfe lindernd, Unruhezustände lindernd, Hyperaktivität besänftigend

Klinische Indikationen: grippale Infekte, mit und ohne Fieber, Erkältungskrankheiten mit trockenem Husten, rezidivierende Infekte bei schwacher Abwehr, vor allem bei fiebernden Kindern, Angst, Schmerzen, Krämpfe, Unruhezustände, Hyperaktivität

Kamille



Matricaria chamomilla, *Chamomilla recutita*
Familie: Asteraceae
Vorkommen: Europa, Nordamerika, Australien
Droge: *Matricariae flores*, *Chamomillae*

flores

Geschmacksrichtung: sensorisch: leicht süß, leicht bitter; pharmakologisch: süß, bitter

Temperaturverhalten: neutral

Funktionskreise: o. lienalis (Fk „Milz“, pi), o. stomachi (Fk „Magen“, wei), o. hepaticus (Fk „Leber“, gan), o. felleus (Fk „Gallenblase“, dan), o. pulmonalis (Fk „Lunge“, fei)

Wirkungen: yang hepatici (Yang des Fk „Leber“, ganyang) absenkend, ventus internus (innerer „Wind“, neifeng) besänftigend, qi

hepatici (Qi des Fk „Leber“, ganqi) bewegend und regulierend, ardor stomachi („Hitze“ im Fk „Magen“, weire) kühlend, extima (Oberfläche, biao) öffnend, calor venti („Wind-Hitze“, fengre) ausleitend, äußerlich kühlend und entzündungshemmend
 Klinische Indikationen: nervöse Anspannung, Gereiztheit, Überempfindlichkeit, Ängstlichkeit, Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Albträume, Durchschlafstörungen, Depressionen durch Qi-Stagnation, alle Krämpfe der glatten Muskulatur, PMS, Dysmenorrhoe, Magenkrämpfe, Gallenkoliken, Blähungskoliken, Bauchschmerzen, äußerliche Anwendung bei entzündlichen Hautproblemen, zur Spülung bei Problemen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut

Hafer

Avena sativa
 Familie: Poaceae, Gramineae
 Vorkommen: in gemäßigten Zonen weltweit angebaut, Droge aus mitteleuropäischem An-



Virginia Poetzsch

Seit Januar 2019 ist Virginia Poetzsch, Ärztin für Allgemeinmedizin, in eigener Privatpraxis für TCM, Zusatzbezeichnung Akupunktur, tätig. Sie ist Dozentin und langjähriges Mitglied der SMS und betreibt seit 1998 Chinesische Medizin in eigener Praxis. Seit über zehn Jahren beschäftigt sie sich überwiegend mit der Therapie mit westlichen Kräuterarzneien im Rahmen chinesischer Behandlungskonzepte.

Kontakt:

Virginia Poetzsch
 An der Kirche 10
 26629 Timmel/Ostfriesland
 praxis@poetzsch-timmel.de

bau
 Droge: Avenae sat. verd. herba, Avenae stramentum
 Geschmacksrichtung: sensorisch: leicht süß, fade; pharmakologisch: leicht süß
 Temperaturverhalten: neutral
 Funktionskreise: o. cardialis (Fk „Herz“, xin), o. lienalis (Fk „Milz“, pi), o. renalis (Fk „Niere“, shen)
 Wirkungen: Xue im o. cardialis (Fk „Herz“, xin) stützend, Yin im o. renalis (Fk „Niere“, shen) und o. cardialis (Fk „Herz“, xin) stützend, ardor cardiale („Glut“ im Fk „Herz“, xinhuo) kühlend, konstellierende Kraft shen beruhigend, o. lienalis (Fk „Milz“, pi) stützend
 Klinische Indikationen: Schlafstörungen, Angst, Spannungs- und Erregungszustände, Gereiztheit, kindliche Unruhe, ADS/ADHS, allgemeine Erschöpfung, nach zehrenden Krankheiten, nach Überanstrengung

Eisenkraut

Verbena officinalis
 Familie: Verbenaceae
 Vorkommen: Europa, Asien, Nordamerika
 Droge: Verbenae officinalis herba



Geschmacksrichtung: sensorisch: bitter; pharmakologisch: scharf, bitter
 Temperaturverhalten: kühl
 Funktionskreise: o. hepaticus (Fk „Leber“, gan), o. pulmonalis (Fk „Lunge“, fei), o. cardialis (Fk „Herz“, xin)
 Wirkungen: qi hepatici (Qi des Fk „Leber“, ganqi) bewegend, yang hepatici (Yang des Fk „Leber“, ganyang) absenkend, konstellierende Kraft shen beruhigend, Xue bewegend, sinarteria impedimentalis („Breite Trossstraße“, chongmai) regulierend, qi pulmonale (Qi des Fk „Lunge“, feiqi) bewegend, extima (Oberfläche, biao) öffnend, calor venti („Wind-Hitze“, fengre) ausleitend
 Klinische Indikationen: Nervosität, Überempfindlichkeit, Gereiztheit, PMS, Dysmenorrhoe, Unruhe, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Neuralgien, Tinnitus, Migräne, Entzündungen der oberen Luftwege

Passionsblume

Passiflora incarnata
 Familie: Passifloraceae
 Vorkommen: Nord-, Mittel- und Südamerika, in tropischen



und subtropischen Gebieten kultiviert
 Droge: Passiflorae herba
 Geschmacksrichtung: sensorisch: leicht aromatisch, leicht süß, leicht bitter; pharmakologisch: süß, bitter, aromatisch
 Temperaturverhalten: kühl
 Funktionskreise: o. cardialis (Fk „Herz“, xin), o. hepaticus (Fk „Leber“, gan)
 Wirkungen: ardor cardiale („Glut“ im Fk „Herz“, xinhuo) kühlend, ardor hepatici („Glut“ im Fk „Leber“, ganhuo) kühlend, aufsteigenden ventus internus (innerer „Wind“, neifeng) absenkend, aufsteigendes yang hepatici (Yang des Fk „Leber“, ganyang) absenkend, konstellierende Kraft shen beruhigend, „Geistseele“ hun beruhigend, qi hepatici (Qi des Fk „Leber“, ganqi) bewegend
 Klinische Indikationen: Ein- und Durchschlafstörungen, Angstzustände, Unruhezustände, Nervosität, Hysterie, Wut und Aggressivität, Tremor

Süßholz

Glycyrrhiza glabra, Liquiritia officinalis
 Familie: Fabaceae
 Vorkommen: Mittelmeerraum, Russland, Persien
 Droge: Liquiritiae



radix
 Geschmacksrichtung: sensorisch: süß; pharmakologisch: süß
 Temperaturverhalten: neutral
 Funktionskreise: o. lienalis (Fk „Milz“, pi), o. stomachi (Fk „Magen“, wei), o. pulmonalis (Fk „Lunge“, fei)
 Wirkungen: qi lienale (Qi des Fk „Milz“, piqi) stützend, qi stomachi (Qi des Fk „Magen“, weiqi) stützend, o. lienalis (Fk „Milz“, pi) und o. stomachi (Fk „Magen“, wei) befeuchtend, o. pulmonalis (Fk „Lunge“, fei) befeuchtend, Rezepturen harmonisierend
 Klinische Indikationen: entzündliche Erkrankungen der oberen Luftwege, vor allem mit Trockenheitssymptomen, Laryngitis, Pharyngitis, Gastritis, abdominelle Schmerzen; Wichtigstes Mittel, um Arzneiwirkungen und Rezepturen zu harmonisieren, extreme Wirkungen zu mildern, den Geschmack zu korrigieren.

Fallbeispiel

Vorstellig wurde ein zehnjähriger Junge. Er ist durchschnittlich ein guter Schüler, es treten jedoch immer wieder Phasen auf, in denen er nicht ruhig sitzen oder stehen kann. Ständig sind seine Hände und Füße in

Bewegung. Immer wieder geht die Konzentration verloren, was auch seine schulischen Leistungen beeinflusst. Er leidet selbst auch unter dieser Situation. Er ist empfindlich, leicht geärgert und aufbrausend. Es dauert häufig lange, bis er einschläft. Er hat viel Durst.

Mehrere Versuche einer homöopathischen Therapie hatten keinen entscheidenden Erfolg gezeigt.

Diagnose

Westliche Diagnose: Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung mit deutlichen Unruhezuständen, ADHS

Chinesische Diagnose: ardor cardiale et hepatici („Glut“ in den Fk „Herz“ und „Leber“, xin gan huo)

Therapie

Ardor cardiale et hepatici („Glut“ in den Fk „Herz“ und „Leber“, xin gan huo) kühlen und ausleiten, Yin stützen, konstellierende Kraft shen und Geistseele hun beruhigen.

Dazu wurde die folgende Rezeptur gegeben: Tiliae flores 20,0 g

Avenae sat. verd. herba 20,0 g

Verbenae off. herba 20,0 g

Passiflorae herba 20,0 g

Chamomillae flores 20,0 g

Liquiritiae radix 10,0 g

Zubereitung: 3-mal täglich 1 bis 2 Kaffeelöffel Teemischung mit 100 ml kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Verlauf

Nach wenigen Wochen wird der Junge ruhiger. Er ist nicht mehr so „zappelig“ und auch im allgemeinen Umgang verträglicher. Er fühlt sich offensichtlich wohler. Der Tee schmeckt ihm gut.

Nach etwa sechs Monaten möchte er den Tee nicht mehr gerne trinken. Er kommt aber jetzt sowohl in der Schule als auch in der Familie besser zurecht. Von Seiten der Eltern wird auf einen geregelten Tagesablauf geachtet, er bekommt genug Schlaf, Überforderungssituationen werden vermieden. Bisher wurde auf eine neue Arzneitherapie verzichtet.

Spielt bei der Symptomatik pituita-Belastung („Schleim“, tan) eine Rolle, sollten pituita („Schleim“, tan) zerteilende und ausleitende Arzneien gegeben werden, wie zum Beispiel Anisi fructus oder Calami rhizoma.

Fazit

Kindliche Unruhezustände haben in der Re-

gel eine Vielzahl von Ursachen. Für den therapeutischen Erfolg ist die genaue Diagnose unerlässlich. Nur dann kann eine passende Rezeptur erstellt werden. Gerade bei den älteren Kindern mit ADS/ADHS-Problematik ist eine ergänzende Akupunktur hilfreich. In jedem Fall gehört eine ausführliche Beratung der Eltern in Bezug auf die täglichen Abläufe und vor allem auch in Bezug auf die Ernährung dazu.

Die hier vorgestellten Arzneien stellen nur eine Auswahl der in Frage kommenden Pflanzendrogen dar. In meiner Praxis setze ich diese häufig und mit Erfolg ein. ■

Keywords: Aufmerksamkeitsdefizit, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, Verhaltensstörung, emotionale Störung, Traditionelle Chinesische Medizin, Phytotherapie

Foto: ((XX)) (Linde), ((XX)) (Kamille), ((XX)) (Hafer), ((XX)) (Eisenkraut), ((XX)) (Passionsblume), ((XX)) (Süßholz) – stock.adobe.com

Weitere Informationen

Die SMS – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V. ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und bildet seit 40 Jahren in allen Disziplinen aus: Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Ernährungstherapie, Diätetik und in den Bewegungstherapien Taiji und Qigong sowie der manuellen Therapie Tuina. Neben den Ausbildungen bietet die SMS auch Praxisseminare für Eltern und Patienten, wie zum Beispiel Tuina-Massage für Babys oder Kleinkinder, Diätetik für Schwangere, Praxisseminar für Frauen mit Kinderwunsch. Bevorstehende Veranstaltungen finden Sie auf Seite ((XX)).

Weitere Informationen unter:

www.tcm.edu

Literaturhinweis

- Bensky D, Clavey S, Stöger E: *Chinese Herbal Medicine. Materia Medica (3rd edition)*. Seattle: Eastland Press, 2004.
- Bensky D, Barolet R: *Chinesische Arzneimittelrezepte und Behandlungsstrategien*. Bad Kötzting: Verlag für ganzheitliche Medizin E. Wühr GmbH, 1996.
- Bingen Hildegard von: *Physica*. Augsburg: Weltbild Verlag, 1987.
- Fintelmann V, Weiss R: *Lehrbuch der Phytotherapie (10. Aufl.)*. Stuttgart: Hippokrates Verlag, 2002.
- Fuchs L: *The New Herbal of 1543*. Köln: Taschen GmbH, 2001.
- Hempfen C-H, Fischer T: *Leitfaden Chinesische Phytotherapie (2. Auflage)*. München: Elsevier, 2007.
- Holmes P: *The Energetics of Western Herbs, Vol. 1 + 2 (revised 2. ed.)*. Berkeley: Nat Trop Publishing, 1993.
- Maciocia G: *Praxis der chinesischen Medizin (2. Auflage)*. München: Elsevier, 2010.
- Maciocia G: *Die Psyche in der Chinesischen Medizin*. München: Elsevier, 2013.
- Porkert M: *Klinische Chinesische Pharmakologie*. Heidelberg: Verlag für Medizin Fischer, 1978.
- Ross J: *Combining Western Herbs and Chinese Medicine*. Seattle: Greenfields Press, 2003.
- Tierra M: *Planetary herbology*. Twin Lakes/Wisconsin: Lotus Press, 1988.
- Wichtl M: *Teedrogen und Phytopharmaka (5. Aufl.)*. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2009.