



ina

ZUBEREITUNGEN AUS WESTLICHEN & TCM KRÄUTERN



MARIENAPOTHEKE  
PERCHTOLDSORF

Rezepturen von Ina Diolosa Schönemann

中西  
OST UND WEST  
WESTLICHE & TCM KRÄUTER

INHALT

4

INA DIOLOSA  
SCHÖNEMANN

6

TROPFEN

11

TEEMISCHUNGEN

19

KRAFTSUPPEN

22

GEWÜRZMISCHUNGEN

**OST & WEST** verbindet die traditionell chinesische Medizin mit der westlichen Kräuterheilkunde und beinhaltet eine Serie aus Tees, Tropfen, Kraftsuppen und Gewürzen zur Eigenanwendung. Die Produkte enthalten westliche und chinesische Heilkräuter.

Die Zusammenstellung der Rezepturen ist sehr ausgewogen und entspricht dem Gedanken, Yin und Yang, sowie die Fünf Elemente des Körpers in Einklang und Balance zu bringen unter Berücksichtigung der Konstitutionslehre.



### **Ina Diolosa Schönemann**

Die Rezepturen stammen von TCM Therapeutin Ina Diolosa Schönemann. Sie unterrichtet TCM Themen in Österreich, Deutschland, Polen und der Schweiz und ist Ausbildungsleiterin für TCM Ernährung in der Shambhala Akademie.

Neben Ihrer Seminartätigkeit finden unter Ihrer Leitung Studien- und Pilgerreisen nach Asien statt. Eine jahrelange Zusammenarbeit verbindet sie mit der Chengdu Universität für Traditionelle Chinesische Medizin in China.

Sie arbeitet in eigener Praxis in Perchtoldsdorf bei Wien und hat sich auf Diätetik, Heilkräuter und Gesichtsdiaagnose spezialisiert.

### **Marienapotheke**

Hergestellt werden die Ost & West Produkte aus über 100 Arzneikräutern in der Marienapotheke Perchtoldsdorf. Wir haben geschnitten, geröstet, geschüttelt, gepresst und gemischt um diese einzigartigen Produkte herzustellen. Neben der wohltuenden und heilsamen Wirkung schmecken sie auch großartig und sind sehr bekömmlich.



## OST &amp; WEST – TROPFEN



### TROPFEN ENTSPANNTER SCHLAF

*Diese Tropfen wirken unterstützend bei allen Formen von Schlafproblemen. Diese Tinkturenmischung für entspannten Schlaf hilft dabei, den Kopf zu leeren und lästige Gedanken loszulassen. Ein einfaches Mittel um den Schlaf zu harmonisieren, um den Forderungen des kommenden Tages mit klarem Geist entgegenzutreten zu können. Stärkend bei Erschöpfung.*

#### Für diese Konstitutionen

Schlaf harmonisierend, ausgleichend, stärkend bei Erschöpfung

**Dosierung** 15 bis 30 Tropfen abends vor dem Zubettgehen in etwas heißes Wasser geben und trinken.

**Zusammensetzung** Hopfenblüte, Melisse, chin. Gojibeere (gouqizi), Passionsblume, chin. Seidenbaumrinde (hehuanpi), Auszugsmittel: 60% Alkohol  
Magistrale Rezeptur — **Inhalt 50 ml**



### TROPFEN ESSENZ

*Diese Tropfen eignen sich zur Unterstützung bei Yin Mangel Erscheinungen. Die Mischung harmonisiert starke Erschöpfung, Auszehrung, Substanzmangel und wirkt ausgleichend bei Innerer Unruhe und bei Schlafproblemen. Hitzegefühle werden sanft ausgeglichen. Davon profitieren Frauen im Wechsel oder nach Entbindungen, Menschen nach Operationen oder Erkrankungen.*

#### Für diese Konstitutionen

Yin Mangel, Auszehrung, starke Erschöpfung, Schwitzen in der Nacht, Hitzegefühle am Nachmittag, heiße Füße in der Nacht, innere Unruhe, Durst, Einschlafstörung, Wechseljahre, nach einer Entbindung, nach einer Operation, im Alter, trockene Haut, Pigmentstörungen, Altersflecken, Ergrauen, Haarausfall, Trockener Stuhlgang, wenig & dunkler Urin, Verstopfungsneigung, Osteoporose Tendenz

**Dosierung** 3 x täglich 15 Tropfen in etwas heißes Wasser geben und trinken. Vorzugsweise vor den Mahlzeiten. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Chin. Angelikawurzel (danggui), chin. Dattel (dazao), chin. Gojibeere (gouqizi), chin. Vielblütige Knöterichwurzel (heshouwu), chin. Pfingstrosenwurzel (baishao), Auszugsmittel 60 Vol. % Alkohol.  
Magistrale Rezeptur — **Inhalt 50 ml**



### TROPFEN HERZBLUT

*Diese Tropfen nähren das Herz und damit den Geist und fördern ein tiefes Ein- und Durchschlafen. Herzblut Tropfen unterstützen die natürlichste Regenerationsquelle unseres Körpers. Einem gesunden und erholsamen Schlaf liegt das Geheimnis für Gesundheit zugrunde.*

#### Für diese Konstitutionen

Herz nährend, oberflächlicher Schlaf, Durchschlafstörung, viele Träume, häufiges Erwachen in der Nacht, Schreckhaftigkeit, Blässe, blasser Lippen, Lichtempfindlichkeit, Konzentrationschwäche, Müdigkeit, trockene Haare, dünne Haare, gesplittetes Haar, trockene Haut, brüchige Fingernägel, Zittrigkeit, trockener Stuhlgang, Verstopfungsneigung, schwache Regelblutung

**Dosierung** 15 – 30 Tropfen abends vor dem Zubettgehen in etwas heißes Wasser geben und trinken.

**Zusammensetzung** Chin. Longanfrucht (longyanrou), chin. Stacheljubbensamen (suanzaoren), chin. Vielblütiger Knöterichstengel (shouwuteng), chin. Dattel (dazao), Auszugsmittel 60 Vol. % Alkohol.  
Magistrale Rezeptur — **Inhalt 50 ml**



### TROPFEN IDEALGEWICHT YANG

*Idealgewicht Yang Tropfen begleiten auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht. Diese Tinkturenmischung hilft dabei, die Verdauungskraft zu optimieren, damit unser Körper nur das behält was er benötigt und Unnötiges besser und schneller ausscheiden kann. Idealgewicht Yang Tropfen begleiten auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht in einer erfrischenden und Feuchte Hitze ausleitenden Weise. Für die heiße Konstitution (Fleischesser).*

#### Für diese Konstitutionen

Feuchte Hitze ausleitend, Wohlfühlgewicht, Verdauungskraft optimierend, für die heiße Konstitution (Fleischesser)

**Dosierung** 3 x täglich 15 Tropfen in etwas heißes Wasser geben und trinken. Vorzugsweise vor den Mahlzeiten. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Chin. Weißdornfrüchte (shanzha), chin. Rettichsamen (laifuzi), Löwenzahn, chin. Forsythienfrüchte (lianqiao), Kalmus, Schafgarbe, Birkenblätter, chin. unreife Mandarinenschale (qingpi). Auszugsmittel 60 Vol. % Alkohol.  
Magistrale Rezeptur — **Inhalt 50 ml**

## OST & WEST – TROPFEN



### TROPFEN IDEALGEWICHT YIN

*Idealgewicht Yin Tropfen begleiten auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht. Diese Tinkturenmischung hilft dabei, die Verdauungskraft zu optimieren, damit der Körper nur das behält was er benötigt und Unnötiges besser und schneller ausscheiden kann. Idealgewicht Yin Tropfen begleiten auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht in einer erwärmenden und Stoffwechsel anregenden Weise. Für die kalte Konstitution (Vegetarier).*

#### Für diese Konstitutionen

Kalte Konstitution, Wohlfühlgewicht, Verdauungskraft optimierend, Vegetarier

**Dosierung** 3 x täglich 15 Tropfen in etwas heißes Wasser geben und trinken. Vorzugsweise vor den Mahlzeiten. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Chin. Atractylodeswurzel (bai zhu), chin. Mandarinenschale (chenpi), chin. Weißdornfrüchte (shanzha), chin. Rettichsamen (laifuzi), chin. Forsythienfrüchte (lianqiao) chin. gekeimte Gerstenkörner (maiya), Rosmarin, Birkenblätter. Auszugsmittel 60 Vol. % Alkohol. Magistrale Rezeptur — **Inhalt 50 ml**



### TROPFEN QI & BLUT

*Diese Tropfen wirken unterstützend bei allen Formen von Blut Mangel. Davon profitieren Frauen, Sportler, Veganer und Vegetarier. Die Mischung wirkt nährend auf das Gewebe, besonders auf Haut und Haare und auf Sehnen, Muskeln und Bänder. Sie unterstützt Konzentration und Leistungsfähigkeit.*

#### Für diese Konstitutionen

Zeichen von Blutmangel, schlechte Konzentration und Leistungsfähigkeit, schwaches Gewebe, Haarausfall

**Dosierung** 3 x täglich 15 Tropfen in etwas heißes Wasser geben und trinken. Vorzugsweise vor den Mahlzeiten. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Chin. Angelikawurzel (dang gui), chin. Dattel (dazao), chin. Gojibeere (gouqizi), chin. Atractylodeswurzel (baizhu), chin. Astragaluswurzel (huangqi), Auszugsmittel 60 Vol. % Alkohol. Magistrale Rezeptur — **Inhalt 50 ml**



### TROPFEN QI & ENERGIE MANGEL

*Diese Tropfen wirken unterstützend bei allen Formen von Qi & Energiemangel. In anspruchsvollen Lebenssituationen durften wir alle schon einmal erfahren wie sich ein Qi Mangel anfühlt. Diese Tinkturenmischung stärkt und kräftigt, aktiviert die Immunabwehr, spendet Energie und neuen Antrieb, harmonisiert den Kreislauf und führt zu allgemeinem Wohlbefinden.*

#### Für diese Konstitutionen

Qi Mangel, Energie Mangel, Antriebslosigkeit, allgemeine Erschöpfung, schwacher Kreislauf, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, schwache Immunabwehr, Erkältungsanfälligkeit, Freude hervorbringend, Vitalität fördernd, Lebenskraft schenkend, Elan zum Ausdruck bringend

**Dosierung** 3 x täglich 15 Tropfen in etwas heißes Wasser geben und trinken. Vorzugsweise vor den Mahlzeiten. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Chin. Astragaluswurzel (huangqi), chin. Atractylodeswurzel (baizhu), chin. Ginsengwurzel (renshen), chin. Dattel (dazao), chin. Gojibeere (gouqizi), Auszugsmittel 60 Vol. % Alkohol. Magistrale Rezeptur — **Inhalt 50 ml**



### TROPFEN STIMMUNGS BALANCE

*Stimmungs Balance Tropfen unterstützen dabei, das Glück im Hier und Jetzt zu erkennen. Diese Tinkturenmischung wirkt erhellend, geistesklärend und fördert die Lebensfreude. Mit Leichtigkeit durchs Leben zu schreiten – wer sehnt sich nicht danach? Licht und Freude schenkend werden Zukunftsvisionen erweckt. Neuer Elan führt zu Gegenwärtigkeit und Innerem Gewahrsein, um den Moment des Seins genießen zu können.*

#### Für diese Konstitutionen

Für alle Konstitutionstypen, erhellend, geistesklärend, fördert Lebensfreude

**Dosierung** 3 x täglich 15 Tropfen in etwas heißes Wasser geben und trinken. Vorzugsweise vor den Mahlzeiten. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Chin. Weihrauch (ruxiang), chin. Seidenbaumrinde (hehuanpi), chin. Kalmus (shichangpu), Auszugsmittel 60 Vol. % Alkohol. Magistrale Rezeptur — **Inhalt 50 ml**

## OST &amp; WEST – TROPFEN



### TROPFEN YANG MANGEL

Diese Tropfen wirken unterstützend bei allen Formen von Yang Mangel. Diese Tinkturenmischung gleicht alle Formen von Yang Mangel aus. Sie kräftigt und harmonisiert den Stoffwechsel, wirkt einem Mangel an Wärme entgegen und stärkt bei Erschöpfung. Yang Mangel Tropfen sind ein hervorragender Ausgleich für den Winter und die kalte Jahreszeit und für Personen die sich gerne von kalten Speisen ernähren.

#### Für diese Konstitutionen

Zeichen der Qi Leere, Yang Mangel, Mangel an Wärme: Frieren, Kältegefühle, kalte Hände & Füße, Libido Mangel, schwacher Metabolismus, Schwäche im Rücken, Lumbale Schwäche, häufiger Harndrang, kein Durst, Winter Verstimmung, Neigung zu Wassereinlagerung, bläuliche Lippen & Fingernägel

**Dosierung** 3 x täglich 15 Tropfen in etwas heißes Wasser geben und trinken. Vorzugsweise vor den Mahlzeiten. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Chin. Elfenblumenkraut (yinyanghuo), chin. Gojibeere (gouqizi), chin. Kornelkirsche (shanzhuyu), chin. Guttapercharinde (duzhong), Wacholderfrüchte, Auszugsmittel 60 Vol. % Alkohol.  
Magistrale Rezeptur — **Inhalt 50 ml**



### TEE BLUT MANGEL

Dieser Tee wirkt unterstützend bei allen Formen von Blutmangel. Davon profitieren Frauen, Sportler, Veganer und Vegetarier. Der Tee wirkt nährend auf das Gewebe, besonders auf Haut und Haare und auf Sehnen, Muskel und Bänder. Er unterstützt Konzentration und Leistungsfähigkeit. Bei Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und nach der Entbindung stellt er eine wertvolle Unterstützung dar.

#### Für diese Konstitutionen

Blut Mangel, Blässe, blasser Lippen, Lichtempfindlichkeit, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, trockene Haut und Haare, brüchige Fingernägel, oberflächlicher Schlaf, Durchschlafstörung, häufiges Erwachen, Schreckhaftigkeit, trockener Stuhl, Verstopfungsneigung, schwache Regelblutung, Schwangerschaft, Stillzeit, Kinderwunsch.

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne füllen. 3 Tassen täglich vorzugsweise vor den Mahlzeiten trinken. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Chin. Angelicawurzel (danggui), Brennesselblatt, chin. Vielblütige Knöterichwurzel (heshouwu), chin. Süßholzwurzel (gancao), chin. Pfingstrosenwurzel (baishao), chin. Astragaluswurzel (huangqi)  
**Inhalt 100 g**

## OST &amp; WEST – TEEMISCHUNGEN



### TEE FEUCHTE HITZE

Dieser Tee wirkt balancierend auf Feuchte Hitze Zustände. Er leitet Schlacken aus dem Organismus und säubert den Verdauungstrakt. Feuchte Hitze Tee fördert ein leichteres Körpergefühl und schenkt dem Geist mehr Klarheit.

#### Für diese Konstitutionen

Feuchte Hitze, Übelkeitsneigung, gelblich glänzende Gesichtsfarbe, Neigung zu Akne und Hautbeschwerden, Hautbeschwerden sind meist rot und nässend, feuchte Hitze, Merkmale sind meist übelriechend: Mundgeruch, Schwitzen, Schweregefühl, dunkler Urin, erhöhte Cholesterinwerte, fettiger Stuhlgang, Neigung zu Entzündungen

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne füllen. 3 Tassen täglich vorzugsweise vor den Mahlzeiten trinken. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Goldrute, Maishaar, Birkenblätter, chin. Mandarinenschale (chenpi), chin. Weissdornfrucht (shanzha), Artischockenblätter, Wermut  
**Inhalt 75 g**

## OST & WEST – TEEMISCHUNGEN



### TEE FEUCHTE KÄLTE

*Dieser Tee unterstützt Feuchte Kälte Zustände. Er harmonisiert Verdauungsbeschwerden, die durch zu viele kalte Nahrungsmittel oder Milchprodukte begünstigt werden. Er wirkt allen Formen von Verschleimung entgegen und führt dadurch zu mehr Vitalität.*

#### Für diese Konstitutionen

Feuchte Kälte, Verdauungsbeschwerden, Unverträglichkeiten, Übelkeitsneigung, schwere, Trägheit, gelblich matte Gesichtsfarbe, häufig geschwollene blasse Lippen, ungeformter Stuhlgang, keine übelriechenden Ausscheidungen, Grübler, Mattigkeit, Müdigkeit, Verschleimung, schwaches Gewebe, Celluliteneigung, Übergewichtsneigung, Neigung zu Wassereinlagerungen, Anfälligkeit für Pilzproblematiken

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne füllen. 3 Tassen täglich vorzugsweise vor den Mahlzeiten trinken. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Fenchel, Kreuzkümmel, Kardamom, Birkenblätter, chin. Süßholzwurzel prep. (zhigancao), chin. Mandarinenschale (chenpi), chin. Rettichsamen (laifu), Rosmarin, Angelikawurzel  
**Inhalt 100 g**

### TEE FÜNF BLÜTEN

*Der Fünf Blüten Tee schenkt Raum und Zeit! Die Kunst des Loslassens liegt in diesem Tee verborgen und die natürliche Ruhe des Geistes wird sich wieder frei entfalten können. In diesem Tee steckt zwar nicht die Lösung eines jeden Problems, doch unterstützt er den Körper dabei, nicht negativ auf Stress zu reagieren und fördert dadurch ein Entspannungsgefühl. Lassen Sie sich diesen Genuss nicht entgehen!*

#### Für diese Konstitutionen

Alle Konstitutionen, ganze Familie, Kinder, ausgleichend, vitalisierend, harmonisierend, wohlschmeckend

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten ziehen lassen. Vor allem am Vormittag trinken.

**Zusammensetzung** Ringelblume, Passionsblume, Rosenblüten, Kamille, Seidenbaumblüte (he huan hua)  
**Inhalt 40 g**

### TEE FÜNF ELEMENTE

*Dieser köstliche Tee erreicht alle Elemente unseres Körpers. Der ideale Tee für jeden der sich nach Harmonie und Ausgleich sehnt. Der 5 Elemente Tee stellt eine natürliche Balance wieder her, fördert die Lebensfreude und das Wohlbefinden. Ein Genuss für alle 5 Sinne!*

#### Für diese Konstitutionen

Alle Konstitutionen, ganze Familie, Kinder, ausgleichend, vitalisierend, harmonisierend, wohlschmeckend

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen und etwa 5 Minuten ziehen lassen

**Zusammensetzung** Melisse, Schafgarbe, Salbeiblätter, Rosmarin, Ringelblume, Kardamom, Zinnkraut, Mandarinenschale (chen pi), Süßholzwurzel (gan cao), Rote Johannisbeere.

**Inhalt 80 g**

### TEE TEE DER MITTE

*Bringt in das natürliche Gleichgewicht – unsere Mitte – und stärkt die Verdauungskraft. Er fördert das Wohlbefinden, unterstützt die Verdaubarkeit von Nahrung und wirkt der Entstehung von Nässe, Schlacken und Unverträglichkeiten entgegen. Ein schmackhafter Tee für die ganze Familie zu jeder Jahreszeit. Sehr angenehm und wohltuend nach dem Essen. Ebenso ein hervorragendes und gesundheitsförderndes Frühstücks Getränk!*

#### Für diese Konstitutionen

Alle Konstitutionen, ganze Familie, Kinder, Qi/ Energiemangel, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Süßlust, schwache Verdauung, Blähungsneigung, schwache Immunität, Bauchgrummeln

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen und etwa 5 Minuten ziehen lassen

**Zusammensetzung** Fenchel, Kümmel, Weissdorn, Rettichsamen (lai fu zi), Maishaar, Schafgarbe, Brenneselblätter, Kardamonfrüchte, Mandarinenschale (chen pi), Süßholzwurzel präpariert (zhi gan cao)  
**Inhalt 100 g**

## OST & WEST – TEEMISCHUNGEN



### TEE TEE FÜR KINDER

Der Kinder Tee ist das perfekte Frühstücks Getränk für Kinder. Nichts ist für Kinder gesünder, als ein wärmender und stärkender Start in den Tag. Dieser vitalisierende Tee wirkt sehr ausgleichend und fördert die natürliche Balance aller Elemente des Körpers und unterstützt damit zugleich die Immunabwehr. Die im Kindertee enthaltenen getrockneten Johannisbeeren und Apfelstücke verleihen dem Tee nicht nur ein schönes Aussehen, sondern auch einen angenehmen kinderfreundlichen Geschmack. Der Kindertee darf natürlich auch von Erwachsenen genossen werden!

#### Für diese Konstitutionen

Alle Konstitutionen, ganze Familie, Kinder, Qi/Energie Mangel, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Süßlust, schwache Verdauung, schwache Immunität

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen und 3-5 Minuten ziehen lassen

**Zusammensetzung** Melisse, Pfefferminze, Fenchel, Anis, Rote Johannisbeere, Apfelstücke, Mandarinenschale (Chen pi), Süßholzwurzel (gan cao)  
**Inhalt 100 g**

### TEE QI FÜLLE

Gleicht übermäßiges Qi aus. Dieser Tee unterstützt bei allen Qi Fülle Zuständen, wie Angespanntheit, Stress, Energiestau. Er wirkt harmonisierend auf das psychische Befinden, auf Anspannungszustände, Stauungsbeschwerden und auf die Verdauung. Die Qi Fülle entsteht, wenn Kreativität nicht zur Entfaltung kommen kann oder häufig bei einer sitzenden Tätigkeit ohne Bewegung.

#### Für diese Konstitutionen

Qi Fülle, Angespanntheit, Stress, Energie Stau, unkontrollierte Emotionen

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen und ca. 3 Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne füllen. 3 Tassen täglich vorzugsweise vor den Mahlzeiten. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten

**Zusammensetzung** Ringelblume, Pfefferminze, Melisse, Passionsblume, Süßholzwurzel (gan cao), Pfingstrosenwurzel (bai shao)  
**Inhalt 40 g**

### TEE QI MANGEL

Stärkt das Qi – die Lebenskraft – und gibt Energie. Fühlen Sie sich oft müde und geschwächt? Ist Ihr Kreislauf nicht stabil? Bei ausgeprägtem Qi Mangel scheinen selbst die einfachsten Dinge des Alltags mühsam und anstrengend zu sein – jede Aktivität ist eine Überwindung. In anspruchsvollen Lebenssituationen durften wir alle schon einmal erfahren wie sich ein Qi Mangel anfühlt. Dieser Tee stärkt und kräftigt, aktiviert die Immunabwehr, spendet Energie und neuen Antrieb, harmonisiert den Kreislauf und führt zu allgemeinem Wohlbefinden.

#### Für diese Konstitutionen

Qi Mangel, Energie Mangel, Antriebslosigkeit, allgemeine Erschöpfung, niedriger Blutdruck, schwacher Kreislauf, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Schläppheit, schwache Immunabwehr, Erkältungsanfälligkeit, Kurzatmigkeit

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne füllen. 3 Tassen täglich – vorzugsweise vor den Mahlzeiten. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten

**Zusammensetzung** Großköpfige Atractylodes-Wurzel (bai zhu), Chinesische Tragantwurzel (huang qi), Süßholzwurzel präpariert (zhi gan cao), Fenchelsamen, Mandarinschale (chen pi), Kardamonfrüchte  
**Inhalt 100 g**

### TEE YANG FÜLLE

Dieser Tee wirkt ausgleichend auf Yang Fülle Zustände. Beeinflusst werden übermäßiger Aktivitätsdrang, Schwitzen und Hitzegefühle. Er wirkt ausbalancierend auf das „Zuviel“ und unterstützt dabei, das richtige Maß zu finden

#### Für diese Konstitutionen

Yang Fülle, Starke Grundkonstitution, Hitzegefühle, warme Hände und Füße, rotes Gesicht, Unruhe, Hastigkeit, Abneigung gegen Hitze, Schwitzen, Durst, Bluthochdruck, Kopfschmerz Neigung, dunkler Urin, Verstopfungsneigung, übelriechende Ausscheidungen, impulsives Verhalten, Aktivitätsdrang

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne füllen. 3 Tassen täglich vorzugsweise vor den Mahlzeiten trinken. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Löwenzahnblatt, Löwenzahnwurzel, Kamille, Maishaar, Mönchspfeffer, Fenchel, Pfefferminze, chin. Chrysanthemblüten (juhua)  
**Inhalt 75 g**

## OST & WEST – TEEMISCHUNGEN



### TEE YANG MANGEL

*Dieser Tee gleicht alle Formen von Yang Mangel aus. Er kräftigt und harmonisiert den Stoffwechsel, wirkt einem Mangel an Wärme entgegen und stärkt bei Erschöpfung. Der Yang Mangel Tee ist ein hervorragender Ausgleich für den Winter und die kalte Jahreszeit und für Menschen die sich gerne von kalten Speisen ernähren.*

#### Für diese Konstitutionen

Yang Mangel, Zeichen der Qi Leere, Mangel an Wärme: Frieren, Kältegefühle, kalte Hände & Füße, Libido Mangel, schwacher Metabolismus, Schwäche im Rücken, lumbale Schwäche, häufiger Harndrang, heller Urin, kein Durst, Winter Verstimmung, wässrige Durchfälle oder atonischer Darm: Verstopfung, Neigung zu Wasser-einlagerung, bläuliche Lippen & Fingernägel

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne füllen. 3 Tassen täglich vorzugsweise vor den Mahlzeiten trinken. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Sternanis, Fenchel, chin. Cassiazimtzwige (guizhi), Wachholder, chin. Süßholzwurzel prep. (zhigancao), Nelkenknospen  
**Inhalt 100 g**

### TEE YIN FÜLLE

*Dieser Tee unterstützt bei allen Formen von Yin Fülle Zuständen. Er optimiert die Verdauung und wirkt damit allen Formen von Ansammlungen und Verhärtungen entgegen.*

#### Für diese Konstitutionen

Yin Fülle, Ansammlung oder Anhäufung wie: Lipome, Verhärtung, Steine, Warzen, verstärkte Hautabsonderung, Muttermale, braune Punkte, Fleckige Haut, Ablagerung, Verhärtungen

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne füllen. 3 Tassen täglich vorzugsweise vor den Mahlzeiten trinken. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Zinnkraut, chin. Süßalge (kunbu), chin. unreife Mandarinenschale (qingpi), chin. Rettichsamen (laifuzi), Schafgarbe, Salbei, Schlüsselblume  
**Inhalt 100 ml**

### TEE YIN MANGEL

*Dieser Tee eignet sich zur Unterstützung bei Yin Mangel Erscheinungen. Er harmonisiert starke Erschöpfung, Auszehrung, Substanzmangel und wirkt ausgleichend bei Innerer Unruhe und bei Schlafproblemen. Hitzegefühle werden sanft ausgeglichen. Davon profitieren Frauen im Wechsel oder nach Entbindungen, Menschen nach Operationen oder Erkrankungen.*

#### Für diese Konstitutionen

Yin Mangel, Auszehrung, starke Erschöpfung, Schwitzen in der Nacht, Hitzegefühle am Nachmittag, heiße Füße in der Nacht, innere Unruhe, Durst, Einschlafstörung, Wechseljahre, nach einer Entbindung, nach einer Operation, im Alter, trockene Haut, Pigmentstörungen, Altersflecken, Ergrauen, Haarausfall, Gewichtsverlust, trockener Stuhlgang, wenig & dunkler Urin, Verstopfungsneigung, Osteoporose Tendenz, Arthrose

**Dosierung** Einen gehäuften Esslöffel mit ca. einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne füllen. 3 Tassen täglich vorzugsweise vor den Mahlzeiten trinken. Zumindest immer etwas Abstand zu den Mahlzeiten halten.

**Zusammensetzung** Zinnkraut, Kamille, chin. Vielblütiger Knöterich (heshouwu), Hohlzahnkraut, chin. Süßholzwurzel (gancao), Lungenkraut, rote Johannisbeere  
**Inhalt 75 g**

*„Hochwertigste Zutaten und ein bewusster Umgang mit der Natur sind uns besondere Anliegen.“*

**Gabriele und Wolfgang Stindl**  
Apotheker, Marienapotheke

## OST &amp; WEST – KRAFTSUPPEN



### KRAFTSUPPE BLUTMANGEL

*Diese Kraftsuppe wirkt unterstützend bei allen Formen von Blutmangel. Davon profitieren Frauen, Sportler, Veganer und Vegetarier. Diese Kraftsuppe wirkt nährend auf das Gewebe, besonders auf Haut und Haare und auf Sehnen, Muskel und Bänder. Sie unterstützt Konzentration und Leistungsfähigkeit. Bei Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und nach der Entbindung stellt sie eine wertvolle Unterstützung dar.*

#### Für diese Konstitutionen

Blut Mangel, Blässe, blasse Lippen, Lichtempfindlichkeit, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, trockene Haare, dünne Haare, gesplisstes Haar, trockene Haut, brüchige Fingernägel, Oberflächlicher Schlaf, Durchschlafstörung, viele Träume, häufiges Erwachen in der Nacht, Schreckhaftigkeit, Zittrigkeit, trockener Stuhlgang, Verstopfungsneigung, schwache Regelblutung, Schwangerschaft, Stillzeit, Kinderwunsch

**Anwendung** Mehrmals täglich eine Tasse Suppe trinken.

**Zusammensetzung** Chin. Astragaluswurzel (huang qi), chin. Gojibeeren (gouqizi), chin. Angelikawurzel (dang gui), chin. Vielblütige Knöterichwurzel (heshouwu), Brennnesselsamen, chin. Dattelfrüchte (dazao), chin. Pfingstrosenwurzel (baishao), Szechuan Liebstockelrhizom (chuanxiong), Lorbeerblätter

**Inhalt 88 g**



### KRAFTSUPPE QI MANGEL

*Stärkt das Qi – die Lebenskraft – und gibt Energie. Fühlen Sie sich oft müde und geschwächt? Ist Ihr Kreislauf nicht stabil? Bei ausgeprägtem Qi Mangel scheinen selbst die einfachsten Dinge des Alltags mühsam und anstrengend zu sein – jede Aktivität ist eine Überwindung. In anspruchsvollen Lebenssituationen durften wir alle schon einmal erfahren wie sich ein Qi Mangel anfühlt. Diese Kraftsuppe stärkt und kräftigt, aktiviert die Immunabwehr, spendet Energie und neuen Antrieb, harmonisiert den Kreislauf und führt zu allgemeinem Wohlbefinden.*

#### Für diese Konstitutionen

Qi Mangel, Energie Mangel, Antriebslosigkeit, allgemeine Erschöpfung, niedriger Blutdruck, schwacher Kreislauf, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Schlappeheit, schwache Immunabwehr, Erkältungsanfälligkeit, Kurzatmigkeit

**Anwendung** Mehrmals täglich eine Tasse Suppe trinken.

**Zusammensetzung** Chin. Astragaluswurzel (huang qi), chin. Gojibeeren (gouqizi), chin. Dattelfrüchte (dazao), Lorbeerblätter, chin. Atractyodeswurzel (baizhu), chin. Lotossamen (lianzhi).

**Inhalt 50 g**

## OST &amp; WEST – KRAFTSUPPEN



### KRAFTSUPPE YANG MANGEL

*Diese Kraftsuppe gleicht alle Formen von Yang Mangel aus. Sie kräftigt und harmonisiert den Stoffwechsel, wirkt einem Mangel an Wärme entgegen und stärkt bei Erschöpfung. Die Yang Mangel Kraftsuppe ist ein hervorragender Ausgleich für den Winter und die kalte Jahreszeit und für Menschen die sich gerne von kalten Speisen ernähren.*

#### Für diese Konstitutionen

Yang Mangel, Zeichen der Qi Leere, Mangel an Wärme: Frieren, Kältegefühle, kalte Hände & Füße, Libido Mangel, schwacher Metabolismus, Schwäche im Rücken, lumbale Schwäche, häufiger Harndrang, heller Urin, kein Durst, Winter Verstimmung, wässrige Durchfälle oder atonischer Darm: Verstopfung, Neigung zu Wasser-einlagerung, bläuliche Lippen & Fingernägel

**Anwendung** Mehrmals täglich eine Tasse Suppe trinken.

**Zusammensetzung** Chin. Astragaluswurzel (huang qi), chin. Gojibeeren (gouqizi), chin. Dattelfrüchte (dazao), Wacholderfrüchte, Fenchelfrüchte, Sternanis, chin. Lotos-samen (lianzi), Lorbeerblätter.

**Inhalt 55 g**

### KRAFTSUPPE YIN MANGEL

*Diese Kraftsuppe eignet sich zur Unterstützung bei Yin Mangel Erscheinungen. Sie harmonisiert starke Erschöpfung, Auszehrung, Substanzmangel und wirkt ausgleichend bei Innerer Unruhe und bei Schlafproblemen. Hitzegefühle werden sanft ausgeglichen. Davon profitieren Frauen im Wechsel oder nach Entbindungen, Menschen nach Operationen oder Erkrankungen.*

#### Für diese Konstitutionen

Yin Mangel, Auszehrung, starke Erschöpfung, Schwitzen in der Nacht, Hitzegefühle am Nachmittag, heiße Füße in der Nacht, innere Unruhe, Durst, Einschlafstörung, Wechseljahre, nach einer Entbindung, nach einer Operation, im Alter, trockene Haut, Pigmentstörungen, Altersflecken, Ergrauen, Haarausfall, Gewichtsverlust, Trockener Stuhlgang, wenig & dunkler Urin, Verstopfungsneigung, Osteoporose Tendenz, Arthrose

**Anwendung** Mehrmals täglich eine Tasse Suppe trinken.

**Zusammensetzung** Chin. Astragaluswurzel (huang qi), chin. Gojibeeren (gouqizi), chin. Dattelfrüchte (dazao), Lorbeerblätter, chin. Pfingstrosenwurzel (baishao), chin. Maulbeerfrüchte (sangshen), chin. Vielknötlich-wurzel (heshouwu)

**Inhalt 70 g**

## KRAFTSUPPEN – ZUBEREITUNG

### KRAFTSUPPEN ZUBEREITUNG

Die Kräuter in ein Baumwollsäckchen (oder Kaffeefilter) geben und mit dem empfohlenen Gemüse und Fleisch in 2,5 bis 3 Litern kaltem Wasser kurz aufkochen und dann 5-6 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Gegen Ende der Kochzeit etwas Salz zufügen. Anschließend alles filtrieren und pur trinken oder mit Einlage löffeln.

### KRAFTSUPPEN ZUTATEN

#### BLUTMANGEL

*Gemüse:* Karotte, Fenchel, Lauch, Zwiebel, Petersilienwurzel, etwas Sellerieknolle, etwas Selleriestange, 1 Bund Petersilie, Grünkohl, Wirsing. *Fleisch:* ein ganzes Huhn, Hühnerschenkel

#### QI MANGEL

*Gemüse:* Karotte, Fenchel, Lauch, Zwiebel, Petersilienwurzel, Haferwurzel, Spitzkohl, Grünkohl. *Fleisch:* Rind, Kalb, Knochen mit Mark.

#### YANG MANGEL

*Gemüse:* Karotte, Fenchel, Lauch, Zwiebel, Petersilienwurzel, Haferwurzel, 1 Bund Petersilie, etwas Sellerieknolle, etwas Spitz- oder Schwarzkohl, Grünkohl. *Fleisch:* Lamm mit Knochen, Wildfleisch, Fisch, Meeresfrüchte

#### YIN MANGEL

*Gemüse:* Karotten, Petersilienwurzel, 1 Bund Petersilie, Weißkraut, Kohlrabi, Spitzkohl, Schwarzkohl, Sellerieknolle, Selleriestange, Muer Pilze, Judasohren, Chinamorcheln. *Fleisch:* Ente, Knochen mit Mark.

## OST & WEST – WÜRZMISCHUNGEN



### GEWÜRZMISCHUNG ESSENZ GEWÜRZ

*Nährt die Quintessenz des Körpers und stärkt und kräftigt vor allem die Nieren. Hervorragend über Gemüse, Getreide, Salate, Congees und auch Brote bzw. Brotaufstriche.*

#### Für diese Konstitutionen

Yin Mangel, Blut Mangel, für jeden geeignet, aufbauend, für Kinder, Auszehrung, auch bei Hitze Zuständen

**Dosierung** Einfach nach Belieben über fertige Gerichte, Getreide, Gemüse, Salate oder Snacks streuen

**Zusammensetzung** Schwarzer Sesam, Weißer Sesam, Hanfsamen geschält kbA, Meersalz, Schwarzkümmel, Brennesselsamen, gemeinsam geröstet und gestossen  
**Inhalt 80 g**

### GEWÜRZMISCHUNG FÜNF KRÄUTER GEWÜRZ

*Bei Yin Mangel und Hitze Problematik Diese grüne Kräutermischung Ist zwar wärmend aber trotzdem auch bei Yin Mangel Zuständen und Hitze Problematik im Körper geeignet. In hoher Dosierung kann diese Mischung auch Gemüse in einem Gericht ersetzen. Hervorragend zu Fleisch, Geflügel und Gemüse.*

#### Für diese Konstitutionen

Yin Mangel, Qi Mangel, Yang Mangel Konstitution, Blutmangel Konstitution, feuchte Kälte Konstitution, Verdauungsschwäche, Neigung zu Blähungen und Völlegefühl, Müdigkeit nach dem Essen

**Dosierung** 1-3 gehäufte Esslöffel der Mischung zu Beginn der Zubereitung in den Topf/Wok/Pfanne geben. Die Kräuter entfalten ihr ideales Aroma und Ihre Wirkung besser, wenn man sie eine gewisse Zeit ziehen lässt

**Zusammensetzung** Petersilienblätter, Brennesselblätter, Brennesselsamen, Liebstöckelblätter, Bockshornkleblätter  
**Inhalt 50 g**

### GEWÜRZMISCHUNG GEWÜRZ DER MITTE

*Unterstützt die Kraft der Mitte. Diese duftende Bio-Gewürzmischung ist zwar erwärmend, aber trotzdem auch bei Yin Mangel Zuständen und Hitze Problematik im Körper geeignet. Hervorragend zu Getreide, Fleisch, Geflügel und Gemüse. Das Gewürz der Mitte verleiht auch Suppen, Aufläufen, Eintöpfen und Getreiden einen leicht orientalischen und aromatischen Geschmack. Sehr gut auch zum Brotbacken geeignet.*

#### Für diese Konstitutionen

Qi Mangel Konstitution, Yang Mangel Konstitution, Blutmangel Konstitution, feuchte Kälte Konstitution, Verdauungsschwäche, Neigung zu Blähungen und Völlegefühl, Müdigkeit nach dem Essen

**Dosierung** 1 flacher Esslöffel der Mischung im Mörser zerstampfen und am besten zu Beginn der Zubereitung in den Topf/Wok/Pfanne geben. Diese Mischung kann auch beim Brotbacken verwendet werden.

**Zusammensetzung** Fenchelsamen kbA, Kreuzkümmel kbA, Senfsamen kbA, Bockshornkleesamen kbA, Schwarzkümmel kbA, Koriandersamen kbA, Anis kbA.  
**Inhalt 80 g**

#### Impressum

Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich:  
Mag. pharm. Wolfgang Stindl, Marienapotheke,  
2380 Perchtoldsdorf, www.marienapotheke.at  
Hersteller: druck.at, Leobersdorf  
Fotos: iStock, Grafikdesign: Gert Lanser  
Ausgabe 2022



MARIENAPOTHEKE  
PERCHTOLDSORF



Mag. pharm. Gabriele Stindl



Mag. pharm. Wolfgang Stindl

MARIENAPOTHEKE  
PERCHTOLDSORF  
Mag. pharm. Wolfgang Stindl jun. e. U.  
Sebastian-Kneipp-Gasse 5-7  
2380 Perchtoldsdorf  
Österreich

T: +43 1 8694163-0  
shop@marienapotheke.at  
www.marienapotheke.at