

■ AM – 1 ■

## „Stress – Killer Forte“

Rezeptur aus „Formeln des Apotheken-Service, von denen die Menschen der Taiping Ära profitieren“ (ca. 1107)

### Namen

Deutsch: modifizierte Rezeptur der „heiteren Gelassenheit“  
Englisch: modified rambling powder

### Rezeptur kurz erklärt

Die Rezeptur Xiāo Yáo Sǎn gehört zu den heutzutage am häufigsten verordneten Arzneimischungen der Chinesischen Arzneitherapie. Sie fand bereits im 12. Jahrhundert Anwendung, wobei sie eine Mischung aus zwei noch älteren Arzneimischungen ist, nämlich des Dāng Guī Sháo Yào Sǎn (Angelica-Paeonia-Rezeptur) und des Sì Nì Sǎn (Kalte Extremitäten Rezeptur) des Arzneibuches Shanghan Lun aus dem 2. Jahrhundert. Durch die Vielzahl möglicher Erweiterungen findet die Rezeptur Anwendung bei diversen Indikationen.

Der heutige Lebensstil unserer Breitengrade ist geprägt von Zeitdruck, übermäßigem Nachdenken und Grübeln. Hinzu kommt der unregelmäßige Verzehr von ungesunden Mahlzeiten. Dies führt nach der Auffassung der Chinesischen Medizin schnell zur Stauung des Energieflusses (Qi-Stagnation) und äußert sich in typischen Stresssymptomen wie Gereiztheit und Müdigkeit, geistiger Erschöpfung, Kopfschmerz und Schwindel durch Anspannung, Unregelmäßigkeit von Monatsblutung und Stuhlgang sowie einem Mangel an innerer Gelassenheit. Die Modifizierung **AM – 1 „Stress - Killer“** ist speziell für die Behandlung von milder Erschöpfung konzipiert und zur Selbstmedikation geeignet.

### Zusammensetzung und Dosierung

AM – 1.forte Name	Kompaktat- Nr.	Dosierung Kompaktat (g/Tag)
Astragali Radix (huáng qí)	207	0,56
Angelica Sinensis Radix (dāng guī)	107	0,76
Atractylodis macrocephalae Rhizoma (bái zhú)	029	0,76
Bupleuri Radix (chái hú)	065	0,29
Paeoniae alba (Lactiflora) Radix (bái sháo)	027	0,25
Poria alba (cocos) (fú líng)	134	0,17
Gardeniae Fructus (zhī zǐ)	529	0,15
Ginseng Radix et Rhizoma (rén shēn)	369	0,50
Glycyrrhizae Radix Tosta (zhì gān cǎo)	148	0,25
Menthae Herba (bò hé)	008	0,17
Zingiberis Rhizoma (gān jiāng)	585	0,14

Die entsprechende Tagesdosis von 4,0 g wird als Kompaktat in mindestens 300ml heißem Wasser gelöst und auf 2 Einnahmen/Tag (1 Dosierlöffel 2g/3ml) nach den Mahlzeiten verteilt.

### **Anwendungsdauer**

Für eine zuverlässige Wirkung sollte AM - 1 mindestens 2 Wochen eingenommen werden. Bei längerer Einnahme (> 4 Wochen) sollte ein Arzt konsultiert werden und es wird eine Kontrolle der Transaminasen nach 6 – 8 Wochen empfohlen.

### **Körperliches Erscheinungsbild des Patienten**

Normal bis schwächlich.

### **Leitsymptome**

Gereiztheit, Stress, Nervosität, geistige Müdigkeit.

### **Begleitsymptome**

Kopfschmerzen, Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, Schwindel, trockener Mund und Hals, Appetitlosigkeit, Brustenge, Frustration, Antriebslosigkeit.

### **Indikationen**

Erschöpfung, Fatigue.

### **Nebenwirkungen und Kontraindikationen**

Dünner Stuhl (Initialphase), Übelkeit.

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind nicht bekannt.

### **Einsatz bei älteren Menschen**

Da ältere Patientinnen oft eine verminderte physiologische Funktion haben, werden sorgfältige Überwachung und Maßnahmen wie die Reduzierung der Dosis empfohlen.

### **Verwendung während Schwangerschaft oder Stillzeit**

Die Sicherheit bei schwangeren Frauen ist noch nicht erwiesen und die Rezeptur sollte in diesem Fall nicht eingenommen werden. Während der Stillzeit ist eine ärztliche Rücksprache empfohlen.

### **Pädiatrische Verwendung**

Studien, welche die Arzneimittelsicherheit von AM-1 bei Kindern belegen, liegen derzeit noch nicht vor.

### **Forschungsarbeiten**

- 1) Yuan N, Gong L, Tang K, He L, Hao W, Li X, Ma Q, Chen J. An Integrated Pharmacology-Based Analysis for Antidepressant Mechanism of Chinese Herbal Formula Xiao-Yao-San. *Front Pharmacol.* 2020 Mar 18;11:284. doi: 10.3389/fphar.2020.00284. PMID: 32256358; PMCID: PMC7094752.
- 2) Zhang Y, Han M, Liu Z, Wang J, He Q, Liu J. Chinese herbal formula xiao yao san for treatment of depression: a systematic review of randomized controlled trials. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:931636. doi: 10.1155/2012/931636. Epub 2011 Aug 22. PMID: 21869903; PMCID: PMC3159992.
- 3) Li Y, Xu BY, Xiao F. [Effect of modified xiaoyao powder for improving sleep in patients with psychological stress insomnia]. *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi.* 2009 Mar;29(3):208-11. Chinese. PMID: 19548434.
- 4) Li J, Mu Z, Xie J, Ma T, Zhang Y, Qi X, Teng J. Effectiveness and safety of Chinese herbal medicine Xiaoyao san for the treatment of insomnia: Protocol for a systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore).* 2019 Jul;98(29):e16481. doi: 10.1097/MD.00000000000016481. PMID: 31335711; PMCID: PMC6709068.