



TCM Rezepte für den Alltag

Über die fließenden Grenzen zwischen Ernährung und Medizin in China



Die Diätetik ist ein ganz aktuelles Thema für Apotheken geworden. Auch für die TCM-Diätetik interessieren sich immer mehr Apothekenkunden. Gerne unterstützen wir Sie bei dieser Thematik mit kompetenter Beratung und hochwertigen Produkten.

In China ist die Grenze zwischen Nahrungsmittel und Arzneien fließend. Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Aspekt der Medizin. Die Diätetik ist neben Arzneitherapie, Akupunktur/Moxibustion, Tuina und Qigong/Taiji die fünfte Säule der TCM. Ein Teil der in der TCM verwendeten Arzneien sind gleichzeitig auch Nahrungsmittel. Offiziell wird dieser Teil der TCM-Arzneien als **Yaoshi-Mittel** bezeichnet. 2002 wurden 86 Yaoshi-Produkte durch das Gesundheitsministerium der VR China gelistet (siehe auch HerbaSinica-Kurier, Ausgabe 53). Diese Liste wurde

2014 um 15 und 2018 um weitere 9 Sorten erweitert, sodass aktuell 110 Yaoshi-Produkte offiziell kategorisiert sind. Im Alltag sind diese Zutaten weit verbreitet und finden Verwendung in Tees, Suppen, Desserts und anderen Gerichten. Die Wirkung nach der TCM ist dabei wichtig, doch genauso ausschlaggebend für die Entscheidung, welche Zutaten verwendet werden, ist einfach der Geschmack.

Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie die Liste der Yaoshi-Produkte, sowie einige Rezeptvorschläge für die einfache Verwandlung von TCM zu TCE (Traditionelle Chinesische Ernährung). Alle verwendeten Bestandteile dieser Tee-Rezette für den Alltag stammen von der Liste der Yaoshi-Produkte.

Kreative TCE-Teemischungen können bedenkenlos im Alltag getrunken werden.

Lateinische Bezeichnung	Pinyin Bezeichnung	Hanzi
Asini corii colla	E Jiao	阿胶
Agkistrodon	Fu She	蝮蛇
Allii macrostemonis bulbus	Cong Bai	薤白
Alpiniae officinarum rhizoma	Gao Liang Jiang	高良姜
Alpiniae oxyphyllae fructus	Yi Zhi Ren	益智仁
Amomi fructus	Sha Ren	砂仁
Amomi fructus rotundus	Rou Dou Kou	肉豆蔻
Angelicae dahuricae radix	Bai Zhi	白芷
Angelicae sinensis radix	Dang Gui	当归
Anisi stellati fructus	Ba Jiao Hui Xiang	八角茴香
Armeniacae amarum semen	Xing Ren	杏仁
Astragali radix	Huang Qi	黄芪
Brassicisemen	Huang Jie Zi	黄芥子
Canarii fructus	Qing Guo	青果
Canavaliae semen	Dao Dou	刀豆
Cannabis semen	Huo Ma Ren	火麻仁
Caryophylli flos	Ding Xiang	丁香
Casiae semen	Jue Ming Zi	决明子
Chaenomeles fructus	Mu Gua	木瓜
Chrysanthemi flos	Ju Hua	菊花
Cichorii herba et rhizoma	Ju Ju	菊苣
Cinnamomi cortex	Rou Gui	肉桂
Cirsii herba	Xiao Ji	小蓟
Cistanches rhizoma	Rou Cong Rong	肉苁蓉
Citri autantii flos	Dai Dai Hua	代代花
Citri exocarpium rubrum	Ju Hong	桔红
Citri fructus	Xiang Yuan	香橼
Citri reticulatae pericarpium	Chen Pi	陈皮
Citri sarcodactylis fructus	Fo Shou	佛手
Codonopsis radix	Dang Shen	党参
Coicis semen	Yi Yi Ren	薏苡仁
Coriandrea herba	Sui Yuan	芫荽
Corni fructus	Shan Zhu Yu	山茱萸
Crataegi fructus	Shan Zha	山楂
Croci stigma	Xi Hong Hua	西红花
Cucumae longae rhizoma	Jiang Huang	姜黄
Dendrobii herba	Shi Hu	铁皮石斛
Dioscoreae rhizoma	Shan Yao	山药
Eucommiae folium	Du Zhong Ye	杜仲叶
Euryales semen	Qian Shi	芡实
Foeniculi fructus	Xiao Hui Xiang	小茴香
Galli gigerii endothelium corneum	Ji Nei Jin	鸡内金
Ganoderma	Ling Zhi	灵芝
Gardeniae fructus	Zhi Zi	栀子
Gastrodiae rhizoma	Tian Ma	天麻
Ginkgo semen	Bai Guo	白果
Ginseng radix	Ren Shen	人参
Glycyrrhizae radix	Gan Cao	甘草
Hippophae fructus	Sha Ji	沙棘
Hordei fructus germinatus	Mai Ya	麦芽
Houttuyniae herba	Yu Xing Cao	鱼腥草
Hoveniae semen	Zhi Ju Zi	枳椇子
Imperatae rhizoma	Bai Mao Gen	白茅根
Jujubae fructus	Da Zao	枣
Kaempferiae rhizoma	Shan Nai	山奈

四物汤 || Suppenmischung "Si Wu Tang"

12 g Angelicae sinensis radix
10 g Chuanxiong rhizoma
12 g Rehmanniae radix praeparata
8 g Paeoniae radix alba

Die in Wein angedünstete Rehmannia-Wurzelknolle ist ein wichtiges Blut-Tonikum. Zur Vorbeugung der Senilität wird die regelmäßige Einnahme empfohlen.

Angelicae sinensis radix eignet sich besonders zur Nahrung des Blutes und ist Bestandteil verschiedener Kraftsuppen. Mit Chuanxiong rhizoma werden die Qualitäten der beiden Mittel, Blut nähren, Blut bewegen und Stase brechen, intensiviert und ergänzen sich somit optimal. Paeoniae radix alba gleicht die Leberfunktionen sowie die Energie aus, beruhigt das Leber-Qi und nährt das Blut.

Anwendung: Die Bestandteile können zusammen mit Hähnchen oder Schweine-rippchen zu einer starken Suppenbrühe gekocht werden.



养元参麦茶 || Teemischung „Yang Yuan Shen Mai“

Der Tee tonisiert die Mitte, unterstützt das Qi und das Blut, nährt das Lungen-Yin und das Magen-Yin und senkt den Blutdruck. Darüber hinaus hilft er auch, das Immunsystem zu stärken.

10g Polygonati odorati rhizoma
5 g Codonopsis radix
5 g Ophiopogonis radix
5 g Lycii fructus
5 g Glycyrrhizae radix et rhizoma praeparata cum melle

Anwendung: Alle Zutaten mit kochendem Wasser in einer Kanne aufgießen. Dies ist die empfohlene Tagesdosis und kann mehrmals aufgegossen werden.

四君子茶 || Teemischung „Si Jun Zi“ (Die Vier Edlen)

6 g Ginseng radix
9 g Atractylodis macrocephalae rhiz.
9 g Poria
3 g Glycyrrhizae radix et rhizoma praeparata cum melle

Der Tee tonisiert das Qi, stärkt die Funktion der Milz zu Transformation und Transport, verbessert die Fähigkeit des Körpers, mit psychischen, körperlichen und chemischen Stressfaktoren umzugehen. Des Weiteren wurden in Untersuchungen antioxidative, entzündungshemmende und immunmodulierende Eigenschaften nachgewiesen.

Anwendung: Alle Zutaten mit kochendem Wasser in einer Kanne aufgießen. Dies ist die empfohlene Tagesdosis und kann mehrmals aufgegossen werden.



Lateinische Bezeichnung	Pinyin Bezeichnung	Hanzi
Lablab flos	Bai Biao Dou Hua	白扁豆花
Lablab semen album	Bai Biao Dou	白扁豆
Laminariae thallus	Kun Bu	昆布
Lilii bulbus	Bai He	百合
Longan arillus	Long Yan	龙眼肉
Lonicerae flos	Shan Yin Hua	山银花
Lonicerae japonicae flos	Jin Yin Hua	金银花
Lophateri herba	Dan Zhu Ye	淡竹叶
Lycii fructus	Gou Qi	枸杞子
Mel	Feng Mi	蜂蜜
Menthae herba	Bo He	薄荷
Microctis folium	Bu Zha Ye	布渣叶
Mori folium	Sang Ye	桑叶
Mori fructus	Sang Shen	桑椹
Moslae herba	Xiang Ru	香薷
Mume fructus	Wu Mei	乌梅
Nelumbinis folium	He Ye	荷叶
Nelumbinis semen	Lian Zi	莲子
Ostreae concha	Mu Li	牡蛎
Pananacis quinquefolii radix	Xi Yang Shen	西洋参
Perillae herba	Zi Su	紫苏
Perillae semen	Zi Su Zi	紫苏子
Persicae semen	Tao Ren	桃仁
Phaseoli semen	Chi Xiao Dou	赤小豆
Phragmitis rhizoma	Lu Gen	芦根
Phyllanthi fructus	Yu Gan Zi	余甘子
Pini pollen	Song Hua Fen	松花粉
Piperis fructus	Hei Hu Jiao	黑胡椒
Piperis longi fructus	Bi Ba	荜茇
Platycodi radix	Jie Geng	桔梗
Pogostemonis herba	Huo Xiang	藿香
Polygonati odorati rhizoma	Yu Zhu	玉竹
Polygonati rhizoma	Huang Jing	黄精
Poria	Fu Ling	茯苓
Portulacae herba	Ma Chi Xian	马齿苋
Prunellae spica	Xia Ku Cao	夏枯草
Pruni semen	Yu Li Ren	郁李仁
Puerariae radix	Ge Gen	葛根
Puerariae thomsonii radix	Fen Ge	粉葛
Raphani semen	Lai Fu Zi	莱菔子
Rosae rugosae flos	Mei Gui Hua	玫瑰花
Rubi semen	Fu Peng Zi	覆盆子
Sesami semen nigrum	Hei Zhi Ma	黑芝麻
Siraitiae fructus	Luo Han Guo	罗汉果
Sojae semen praeparatum	Dan Dou Chi	淡豆豉
Sophorae flos	Huai Hua Mi	槐米
Sterculiae lychnophorae semen	Pang Da Hai	胖大海
Taraxaci herba	Pu Gong Ying	蒲公英
Torreya semen	Fei Zi	榧子
Tsaoko fructus	Cao Guo	草果
Zanthoxyli pericarpium	Hua Jiao	花椒
Zaocys	Wu Shao She	乌梢蛇
Zingiberis rhizoma	Jiang	姜
Ziziphi spinosae semen	Suan Zao Ren	酸枣仁

Moxibustion - eine wichtige Therapie (Teil 2)



Japanische Moxibustion
im medizinischen Haus-
buch Banshō myōhōshū
(万象妙法集, 1853)

Unter dem chinesischen Begriff „Zhen Jiu“ versteht man Akupunktur und Moxibustion. Allein die Begriffsformulierung deutet schon darauf hin, dass die beiden Therapieverfahren ein Zwillingsspaar und gleichrangig sind. Demnach ist im Westen die Akupunktur weit bekannter und wird viel öfter praktiziert als die Moxibustion. Inzwischen wird die Akupunktur fälschlicherweise sogar allein als „Zhen Jiu“ verstanden.

Wie hat sich die Moxibustion tatsächlich entwickelt? Wie ist der Stand der modernen Forschung heute? Welche Rolle spielt sie in der heutigen Gesellschaft Chinas? Alle diese Fragen sind für TCM-Therapeuten im Westen höchst interessant.

Der erste Teil dieses Artikels ist im Kurier Nr 57 zu finden. Sie können alle vergangenen Kurier-Ausgaben unter www.herbasinica.de im Infocenter herunterladen.

Rauch und Geruch - Chemische Wirkungen

Allein durch den Wärmeeffekt ist die Therapiewirkung der Moxibustion nicht zu erklären. Wissenschaftler untersuchen derzeit durch Analyse des Rauchs und der Asche, die durch Abbrennen der Moxa-Zigarre erzeugt werden und die chemisch-pharmakologisch wirken können, ob und inwieweit diese an der Wirkung beteiligt sind. Rauch wird eingeatmet, chemische Substanzen in der Asche werden teilweise durch die Haut absorbiert [5]. Die genaue Zusammensetzung des Moxa-Rauchs ist noch nicht restlos geklärt. Es wurden über 200 Komponenten gefunden, darunter sind Gase wie CO, CO₂ und feine Partikel. Außerdem hat man mehrere Gruppen von ätherischen Substanzen wie etwa Phenol, Isopropyl-Phenylacetamid, p-Dimethylbenzol und Methylbutylsäure festgestellt [5] [16]. Diese Komponenten sind teils nützliche Wirkstoffe, teils aber gesundheitsschädliche Substanzen [17]. Forschungen haben festgestellt, dass der Moxa-Rauch sterilisierende, entzündungshemmende und Alterungsprozesse verzögernde Wirkungen hat. Die milde Rauchentwicklung bei der Moxibustion fördert den Stoffwechsel in unserem Körper und kann prophylaktische Effekte erzielen [17]. Moxa-Rauch wird aktuell in klinischem Bereich oft für Raumluftsterilisation, gegen große Karbunkel, Hysteroptose, Infektionskrankheiten, Warzen und Hämorrhoiden mit Analfisteln eingesetzt [18].

Wenn aber der Moxa-Rrauch dauernd in großer Dosis eingeatmet wird, können vor allem die

Atemwege sowie das Immun- und Kreislaufsystem beeinträchtigt werden [19] [20]. Eine toxikologische Untersuchung bei Mäusen zeigte, dass die LD des Moxa-Rauchs bei 11.117 mg/m³ liegt [21]. Es wurde beobachtet, dass die Luftbelastung durch CO, NO₂, PM 10 und PM 2,5 nach andauernder Moxibustion Grenzwerte überschreitet und erst durch entsprechende Belüftung des Raums wieder unter die Grenzwerte gesenkt wird [22].

Es ist durch zahlreiche wissenschaftliche Daten belegt, dass der Moxa-Rauch therapeutisch wirksamen Nutzen hat, ab einer bestimmten Dosis aber auch gesundheitsschädlich wirken kann. Die genaue chemische Zusammensetzung und die Mechanismen vielseitiger pharmakologischer Wirkungen des Moxa-Rauchs bleiben weiterhin unbekannt.

Asche - Chemische Wirkungen

Im Gegensatz zum Wärme- und Raucheffect der Moxibustion gibt es noch keine soliden Daten, die eine direkte Beteiligung der Moxa-Asche an den Heilungsprozessen belegen. Bisher ist in diese Richtung kaum geforscht worden.

Bei der chemischen Analyse der Blätter der Pflanze *Artemisia argyi* hat man verschiedene Substanzen entdeckt, darunter über 100 Sorten an ätherischen Ölen wie Eukalyptol, Thujon, Borneol, Caryophyllen usw., Flavonoide, Triterpene, Polysaccharide, Gerbstoffe, Alkaloide, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. [23]. Für die Wirkung der Moxibustion relevant ist aber die



chemische Zusammensetzung der Verbrennungsprodukte im Rauch und in der Asche. In der methanolischen Extraktlösung der Asche wurden einige Dutzend Substanzen gefunden. Darunter sind z. B. aromatische Kohlenwasserstoffe, Terpene, langkettiges Alkyl und dessen Oxidationsprodukte. Diese Substanzen sind starke Antioxidantien und können Zellen vor freien Radikalen schützen [24].

Die Anwendung der Moxa-Asche in der TCM wurde vor 1100 Jahren im Werk „Tai Ping Sheng Hui Fang 《太平圣惠方》 aus der Song-Dynastie beschrieben. Die Asche kann die Nasenblutung stillen. Volkstümlich ist die Asche gegen Kälte-Typ-Dyspnoe, indem sie zusammen mit Sesamöl in Rührer gemischt, gebraten und gegessen wird [25]. Es ist allgemein bekannt, dass die Moxa-Asche Blutung stillende, Karbunkel und Geschwür heilende und sterilisierende Wirkung hat. Sie wird z. B. verwendet gegen Fußpilz, Dekubitus, Karbunkel und Blutung.

Es gibt allerdings kaum Forschung, die sich mit den therapeutischen Wirkungen der Moxa-Asche bei Moxibustion und deren Mechanismen befasst.

Warum können physikalische Medizingeräte die Moxibustion nicht ersetzen?

Die Moxibustion funktioniert physikalisch durch infrarote Strahlung und pharmakologisch durch die Einwirkung der im Rauch und in der Asche enthaltenen aktiven Substanzen. Das erklärt, warum eine Behandlung mit medizinischen Geräten, die nur die infrarote Strahlung der Moxibustion imitieren, die traditionelle Moxibustion nicht ersetzen kann. Die Rau-

chentwicklung und der lästige Geruch bei der Moxibustion halten aber die Moxa-Anwendung in Grenzen und sorgen für Aufschwung bei der Entwicklung immer modernerer Infrarotgeräte – Surrogate der traditionellen Moxibustion. Hierfür ist weitere Forschung über die Charakteristika des Spektrums der elektromagnetischen Strahlung bei der traditionellen Moxibustion, vor allem in Hinblick auf die dynamische Änderung während des Brennvorgangs erforderlich. Will man nicht auf die traditionelle Moxibustion verzichten, muss eine Lösung gefunden werden, die dafür sorgt, dass die unerwünschte Belastung des Behandlungsraums durch die Rauchentwicklung auf ein toxikologisch sicheres und ästhetisch-sensorisch vertretbares Niveau reduziert wird. Einige derzeit auf dem Markt befindlichen rauchlosen Moxa-Vorrichtungen, die die Rauchentwicklung drastisch hemmen bzw. abschirmen und dadurch den unerwünschten Geruch beseitigen, reduzieren gleichzeitig die effektiven Komponenten im Rauch und beeinträchtigen dadurch den therapeutischen Erfolg.

Heutiger Stand der Moxibustion – Volksselbstmedizin zur Vorbeugung

Heute erlebt die Moxibustion in China, Japan und Korea einen richtigen Aufschwung. Es ist eine Art Volkshobby geworden. Als vorbeugende und gesundheitsfördernde Maßnahme wird Moxibustion gern zu Hause, in Wellnessstudios, Massagenpraxen und Gesundheitsparks praktiziert. Man ist dort an die Rauchentwicklung gewohnt, viele mögen sogar den charakteristischen Geruch.

15. Lei Liu et al., 2018, Research Progress in Moxibustion Products, Journal of Yunnan University of Traditional Chinese Medicine, Vol. 41 No. 2, p 95-98
16. Wu Zijian et al., Determination of Volatile Components in Combustion Products of Moxa Stick Stored for Three Years by Headspace Gas Chromatography-Mass Spectrometry, J. Anhui University Chinese Medicine, Vol. 36, No. 2, 2017
17. Hui Xin et al., Mechanism of Moxa-Smoke in Moxibustion and Its Safety, World Chinese Medicine, Vol. 12, No. 9, 2017
18. Cao Hongbo et al., 艾烟的临床研究进展, DOI: 10.16367/j.issn.1003-5028-2011.02.005, Henan Traditional Chinese Medicine, Vol. 31, No. 2, 2011
19. Yu Chang et al., Method of Epidemiological Study on the Clinical Safety of Moxa Smoke, Acupuncture Research, Vol. 42, No. 4, 2017
20. Zhang Tingting et al., Research on the Safety of Moxa Smoking, Western Journal of Traditional Chinese Medicine, Vol. 28, No. 12, 2015
21. Lan Lei et al., Acute Toxicological Test of Moxa Smoke, DOI 10.3969/j.issn.1003-8914.2011.10.024, CJGMCM Vol. 26. No. 10, 2011
22. Duan Wenxiu et al., Safety Test of Air Quality in Simulated Moxibustion Clinic, Chinese Acupuncture & Moxibustion, Vol. 36, No. 6, 2016
23. Cao Ling et al., Research Progress on Chemical Composition, Pharmacological Effects and Product Development of Artemisia argyi, Drug Evaluation Research, Vol. 41, No. 5, 2018
24. Hong Zongguo et al., 艾叶燃烧产物化学成分的分析, Chinese Acupuncture & Moxibustion, Supplement, 2009, DOI 10.13703/j.0255-2930.2009.sl.061
25. Xia Jincai & Liang Junlan, 艾灰香油鸡蛋治寒喘, Henan Traditional Chinese Medicine, Vol. 15, No. 3, 1995

HerbaSinica Seminar mit noch mehr Praxis

Am 14./15. September 2019 veranstaltete HerbaSinica die TCM-Mitarberschulung „Theoretische Grundlagen und Praxis für TCM-Apotheken“ in Schwabach. Nach dem diesjährigen Kurs in Philosophie, Grundtheorie und Arzneimitteltherapie werden wir in 2020 einen praxisorientierten Workshop veranstalten, der konkrete Methoden zur Zu- und Aufbereitung von TCM-Rezepturen im Alltag der TCM-Apothekern demonstriert. Merken Sie sich den Termin jetzt schon vor: Wir sehen uns am 12./13. September 2020 wieder!



Buchempfehlung

Paozhi: Die Aufbereitung chinesischer Arzneimittel

J. Hummelsberger | U. Engelhardt | R. Nögel | Changjiang Hu

Paozhi ist seit langem ein wichtiges Thema für alle, die Arzneimittel gründlich und präzise einsetzen wollen, um den Erfolg der Arzneimitteltherapie zu erhöhen.

Nach 8-jähriger Projektarbeit der SMS – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin - erschien 2018 ein Werk erfolgreicher Teamarbeit. Insgesamt 9 Autoren/Herausgeber, darunter Prof. Hu Changjiang und Prof. Rudolf Bauer, sind an diesem umfassenden Lehr- und Nachschlagewerk beteiligt.

Das Buch beschreibt erstmalig im deutschsprachigen Raum umfassend die fachgerechte Aufbereitung chinesischer Arzneimittel. 61 gängige Drogen sind mit allgemeiner Bezeichnung, gebräuchlichen Aufbereitungsmethoden, deren Wirkung und weiteren Informationen monografiert. Ein obligatorisches Werk für Therapeuten und Apotheken.

<https://bit.ly/2qv6HRr>

Sie können das Buch bei www.naturmed.de versandkostenfrei bestellen.



Studienreise nach China für TCM-Pharmazeuten und Interessierte

Sie sind zu einem spannenden Abenteuer einladen! Auf einer 14-tägigen Pauschalreise sind Sie von Deutschland an kompetent betreut. Die Gruppe erlebt klassische Highlights wie die Große Chinesische Mauer und die Terrakotta-Armee sowie exklusive Einblicke in das Pharma- und Gesundheitswesen des heutigen China. Nicht nur als Tourist, sondern auch als Gast und Schüler bereisen Sie zahlreiche Stationen der chinesischen Heilkräuter vom Feld bis zum Patienten.

Mehr Infos gibt es unter www.herbasinica.de/de/tcm-studienreise-2020
Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns einfach.

