



## Alte Schätze neu Entdecken



**Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine der ältesten Volksmedizinen der Welt. Während ihrer ununterbrochenen Geschichte sind zahlreiche klassische Rezepte bis heute erhalten geblieben.**

**Das** im Dezember 2007 von Shanghai Lexicographical Publishing House herausgegebene „General Register of Ancient Works for Chinese Medicine“ hat 13.455 antike Schriften gesammelt. Um diese Schätze auszugraben und für heute besser zur Geltung zu bringen, hat man in China ein Mammut-Projekt gestartet: Die CACMS (Chinese Academy for Chinese Medicine Sciences) hat eine Sonderkommission für antike Rezepte berufen. Diese multidisziplinäre Sonderkommission hat 103 charakteristische TCM-Schriften in chronologischer Reihenfolge aus dem Buch „General Register of Ancient Works for Chinese Medicine“ ausgewählt und recherchiert. Von mehr als 100.000 ausgewerteten Rezepten wurde 100 Rezepte nach Anwendungs-

häufigkeit, Indikationen (vor allem gegen Volks- und chronischen Krankheiten), Wirksamkeiten, Unbedenklichkeit und andere Kriterien durch umfassende Urabstimmung ausgewählt. Diese 100 Rezepte wurde durch die SATCM (State Administration of Traditional Chinese Medicine) am 16. April 2018 als „Katalog 100 TCM-Rezepte aus antiken Schriften Chinas“ veröffentlicht.

Sie werden nun noch genauer unter die Lupe genommen und in eine moderne Form „übersetzt“, damit sie heutigem wissenschaftlichen Verständnis und Lebensverhältnissen besser entsprechen. Dieses Update ist deswegen notwendig, weil Naturressourcen, Maßeinheit Systeme, Lebensverhältnisse und vieles mehr während des Zivilisationsprozesses im Wandel sind.



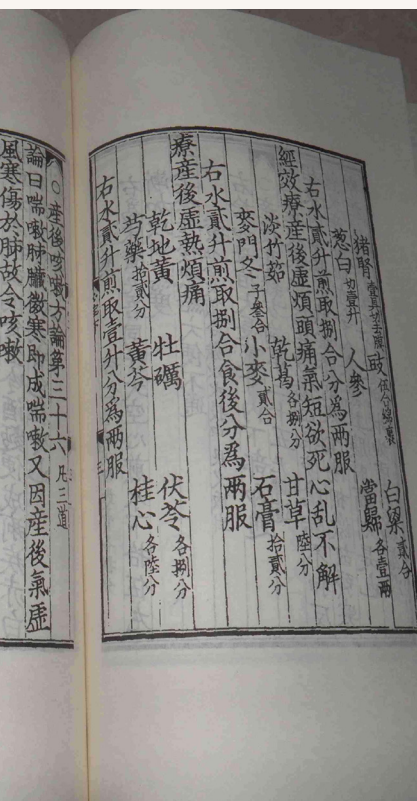


Tabelle 1. Katalog der 100 TCM-Rezepte aus antiken Schriften

	Name der klassischen Rezepts	Quelle	Darreichungsform
1	Tao He Cheng Qi Tang 桃核承气汤	Shang Han Lun	Dekokt
2	Xuan Fu Dai Ze Tang 旋覆代赭汤	Shang Han Lun	Dekokt
3	Zhu Ye Shi Gao Tang 竹叶石膏汤	Shang Han Lun	Dekokt
4	Ma Huang Tang 麻黄汤	Shang Han Lun	Dekokt
5	Wu Zhu Yu Tang 吴茱萸汤	Shang Han Lun	Dekokt
6	Shao Yao Gan Cao Tang 芍药甘草汤	Shang Han Lun	Dekokt
7	Ban Xia Xie Xin Tang 半夏泻心汤	Shang Han Lun	Dekokt
8	Zhen Wu Tang 真武汤	Shang Han Lun	Dekokt
9	Zhu Ling Tang 猪苓汤	Shang Han Lun	Dekokt
10	Xiao Cheng Qi Tang 小承气汤	Shang Han Lun	Dekokt
11	Gan Cao Xie Xin Tang 甘草泻心汤	Shang Han Lun	Dekokt
12	Huang Lian Tang 黄连汤	Shang Han Lun	Dekokt
13	Dang Gui Si Ni Tang 当归四逆汤	Shang Han Lun	Dekokt
14	Fu Zi Tang 附子汤	Shang Han Lun	Dekokt
15	Gui Zhi Shao Yao Zhi Mu Tang 桂枝芍药知母汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
16	Huang Qi Gui Zhi Tang 黄芪桂枝五物汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
17	Ban Xia Hou Po Tang 半夏厚朴汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
18	Gua Lou Xie Bai Ban Xia Tang 瓜蒌薤白半夏汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
19*	Ling Gui Zhu Gan Tang 苓桂术甘汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
20	Ze Xie Tang 泽泻汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
21	Bai He Di Huang Tang 百合地黄汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
22	Zhi Shi Xie Bai Gui Zhi Tang 枳实薤白桂枝汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
23	Da Jian Zhong Tang 大建中汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
24	Ju Pi Zhu Ru Tang 橘皮竹茹汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
25	Mai Ment Dong Tang 麦门冬汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
26	Gan Jiang Ling Zhu Tang 甘姜苓术汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
27	Hou Po Qi Wu Tang 厚朴七物汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
28	Hou Po Ma Huang Tang 厚朴麻黄汤	Jin Gui Yao Lue	Dekokt
29	Dang Gui Jian Zhong Tang 当归建中汤	Qian Jin Yi Fang	Dekokt
30	Wen Pi Tang 温脾汤	Bei Ji Qian Jin Yao Fang	Dekokt
31	Wen Dan Tang 温胆汤	Bei Ji Qian Jin Yao Fang	Dekokt
32	Xiao Xu Ming Tang 小续命汤	Bei Ji Qian Jin Yao Fang	Dekokt
33	Kai Xin San 开心散	Bei Ji Qian Jin Yao Fang	Pulver
34	Huai Hua San 槐花散	Pu Ji Ben Shi Fang	Pulver
35	Zhu Ru Tang 竹茹汤	Pu Ji Ben Shi Fang	Pulverabkochung
36	Xin Yi San 辛夷散	Yan Shi Ji Sheng Fang	Pulver
37	Dang Gui Yin Zi 当归饮子	Yan Shi Ji Sheng Fang	Pulverabkochung
38	Shi Pi San 实脾散	Yan Shi Ji Sheng Fang	Pulverabkochung
39*	Wen Jing Tang 温经汤	Fu Ren Da Quan Liang Fang	Pulverabkochung
40	Xie Bai San 泻白散	Xiao Er Zao Zheng Zhi Jue	Pulverabkochung
41	Qing Xin Lian Zi Yin 清心莲子饮	Tai Ping Hui Min He Ji Ju Fang	Pulverabkochung
42	Gan Lu Yin 甘露饮	Tai Ping Hui Min He Ji Ju Fang	Pulverabkochung
43	Hua Gai San 华盖散	Tai Ping Hui Min He Ji Ju Fang	Pulverabkochung
44	San Bi Tang 三痹汤	Fu Ren Da Quan Liang Fang	Pulverabkochung
45	Sheng Yang Yi Wei Tang 升阳益胃汤	Pi Wei Lun	Pulverabkochung
46	Qing Wei San 清胃散	Lan Shi Mi Cang	Pulverabkochung
47	Dang Gui Liu Huang Tang 当归六黄汤	Lan Shi Mi Cang	Pulverabkochung
48	Sheng Yu Tang 圣愈汤	Lan Shi Mi Cang	Pulverabkochung
49	Wu Yao Tang 乌药汤	Lan Shi Mi Cang	Pulverabkochung
50	Qiang Huo Sheng Shi Tang 羌活胜湿汤	Nei Wai Shang Bian Huo Lun	Pulverabkochung

	Name der klassischen Rezepts	Quelle	Darreichungsform
51	Dang Gui Bu Xue Tang 当归补血汤	Nei Wai Shang Bian Huo Lun	Pulverabkochung
52	Hou Po Wen Zhong Tang 厚朴温中汤	Nei Wai Shang Bian Huo Lun	Pulverabkochung
53	Di Huang Yin Yi 地黄饮子	Huang Di Su Wen Xuan Ming Lun Fang	Pulverabkochung
54	Da Qin Jiu Tang 大秦苳汤	Su Wen Bing Ji Qi Yi Bao Ming Ji	Pulverabkochung
55	San Hua Tang 三化汤	Su Wen Bing Ji Qi Yi Bao Ming Ji	Dekokt
56	Qing Jin Hua Tan Tang 清金化痰汤	Yi Xue Tong Zhi	Dekokt
57	Sang Bai Pi Tang 桑白皮汤	Jing Yue Quan Shu	Dekokt
58	Jin Shui Liu Jun Jian 金水六君煎	Jing Yue Quan Shu	Dekokt
59	Nuan Gan Jian 暖肝煎	Jing Yue Quan Shu	Dekokt
60	Yu Nv Jian 玉女煎	Jing Yue Quan Shu	Dekokt
61	Bao Yin Jian 保阴煎	Jing Yue Quan Shu	Dekokt
62	Hua Gan Jian 化肝煎	Jing Yue Quan Shu	Dekokt
63	Ji Chuan Jian 济川煎	Jing Yue Quan Shu	Dekokt
64	Gu Yin Jian 固阴煎	Jing Yue Quan Shu	Dekokt
65	Tuo Li Xiao Du San 托里消毒散	Wai Ke Zheng Zong	Dekokt
66	Qing Shang Juan Tong Tang 清上蠲痛汤	Shou Shi Bao Yuan	Pulverabkochung
67	Qing Fei Tang 清肺汤	Wan Bing Hui Chun	Pulverabkochung
68	Yang Wei Tang 养胃汤	Zheng Zhi Zhun Sheng	Pulverabkochung
69	Qing Gu San 清骨散	Zheng Zhi Zhun Sheng	Dekokt
70	Shi Jue Ming San 石决明散	Pu Ji Fang	Pulverabkochung
71	Bao Yuan Tang 保元汤	Jian Ming Zi Gou	Dekokt
72	Da Yuan Yin 达原饮	Wen Yi Lun	Dekokt
73*	Sheng Xian Tang 升陷汤	Yi Xue Zhong Zhong Can Xi Lu	Dekokt
74	San Jia Fu Mai Tang 三甲复脉汤	Wen Bing Tiao Bian	Dekokt
75	Sha Shen Mai Dong Tang 沙参麦冬汤	Wen Bing Tiao Bian	Dekokt
76	Xin Jia Xiang Ru Yiin 新加香薷饮	Wen Bing Tiao Bian	Dekokt
77	Sang Xin Tang 桑杏汤	Wen Bing Tiao Bian	Dekokt
78	Yi Wei Tang 益胃汤	Wen Bing Tiao Bian	Dekokt
79	Juan Bi Tang 蠲痹汤	Yi Xue Xin Wu	Dekokt
80*	Er Dong Tang 二冬汤	Yi Xue Xin Wu	Dekokt
81	Ban Xia Bai Zhu Tian Ma Tang 半夏白术天麻汤	Yi Xue Xin Wu	Dekokt
82	Huo Po Xia Ling Tang 藿朴夏苓汤	Yi Yuan	Dekokt
83	Ding Xiang Shi Di Tang 丁香柿蒂散	Shang Han Wen Yi Tiao Bian	Dekokt
84*	Yi Guan Jian 一贯煎	Yi Fang Jie Du	Dekokt
85	Yi Huang Tang 易黄汤	Fu Qing Zhu Nv Ke	Dekokt
86	Xuan Yu Tong Jing Tang 宣郁通经汤	Fu Qing Zhu Nv Ke	Dekokt
87	Wan Dai Tang 完带汤	Fu Qing Zhu Nv Ke	Dekokt
88	Qing Jing San 清经散	Fu Qing Zhu Nv Ke	Dekokt
89	Qing Gan Zhi Lin Tang 清肝止淋汤	Fu Qing Zhu Nv Ke	Dekokt
90	Liang Di Tang 两地汤	Fu Qing Zhu Nv Ke	Dekokt
91	Si Miao Yong An Tang 四妙勇安汤	Yan Fagn Xin Bian	Dekokt
92	Shen Tong Zhu Yu Tang 身痛逐瘀汤	Yi Lin Gai Cuo	Dekokt
93	Chu Shi Wei Ling Tang 除湿胃苓汤	Yi Zong Jin Jian	Dekokt
94*	Pi Ba Qing Fei Yin 枇杷清肺饮	Yi Zong Jin Jian	Dekokt
95	Huang Lian Gao 黄连膏	Yi Zong Jin Jian	Salbe
96	Wu Wei Xiao Du San 五味消毒饮	Yi Zong Jin Jian	Dekokt
97*	Tao Hong Si Wu Tang 桃红四物汤	Fu Ke Bing Jian	Dekokt
98	San Pian Tang 散偏汤	Bian Zheng Lu	Dekokt
99	Qing Zao Jiu Fei Tang 清燥救肺汤	Yi Men Fa Lv	Dekokt
100	Liang Xue Di Huang Tang 凉血地黄汤	Wai Ke Da Cheng	Dekokt



\* rot markierte Rezepte wurden bisher modernisiert

Tabelle 2. Eckdaten des modernisierten Rezeptes „Tao Hong Si Wu Tang“  
Quelle: Fu Ke Bing Jian, Qin-Dynastie, Dehua Chai

**Moderne Version:**

Zutaten	Stammpflanze und verwendete Teile	Paozhi	Dosis
Rehmaniae radix	Die getrocknete Wurzelknolle der Pflanze <i>Rehmannia glutinosa</i> LIBOSCH.	Jiu Xi	11.19 g
Angelicae sinensis radix	Die getrocknete Wurzel der Pflanze <i>Angelica sinensis</i> (OLIV.) DIELS	Dang Gui (Jiu Zhi)	14.92 g
Paeoniae radix alba	Die getrocknete Wurzel der Pflanze <i>Paeonia lactiflora</i> PALL.	Bai Shao (Jiu Zhi)	5.60 g
Chuanxiong rhizoma	Der getrocknete Wurzelstock der Pflanze <i>Ligusticum chuanxiong</i> HORT.	unbehandelt	3.73 g
Persicae semen	Die getrocknete reife Samen der Pflanze <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch oder <i>Prunus davidiana</i> (CARR.) FRANCH.	Fein vermahlen	3.78 g
Carthami flos	Die getrocknete Blüte der Pflanze <i>Carthamus tinctorius</i> L.	Jiu Xi	3.73g

**Antike Version:**

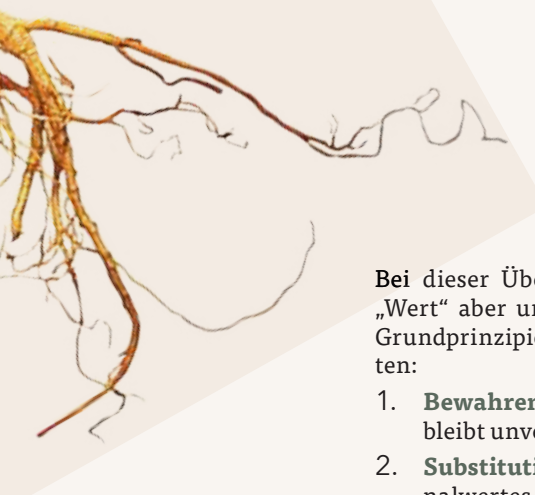
Zutaten	Paozhi	Dosis
Rehmaniae radix	Jiu Xi	3 Qian
Angelicae sinensis radix	Jiu Xi	4 Qian
Paeoniae radix alba	Jiu Chao	1.5 Qian
Chuanxiong rhizoma	-	1 Qian
Persicae semen	schälen und fein mörsern	14 Stk.
Carthami flos	Jiu Xi	1 Qian

**Wirkungen:** Xue tonisierend und bewegend, Xue-Stauung auflösend

**Indikationen:** Gegen Xue-Schwäche und -Stauung, gestörte Menstruation wie übermäßige Blutung und erstarrte Blutstücke, dunkles und klebriges Blut, Völlegefühl und Schmerzen im Bauchbereich.

**Bemerkung:** Bei Rehmaniae radix und Carthami flos gibt es heute keine Paozhi-Verfahren, die der speziellen Vorbehandlung „Jiu Xi“ (5-10 Min. in Schnaps einweichen) entsprechen. Deswegen werden die beiden Zutaten der Originalschrift entsprechend mit „Jiu Xi“ vorbehandelt.

**Darreichungsform:** als Dekokt einnehmen



Bei dieser Übersetzung muss der traditionelle „Wert“ aber unverändert bewahrt werden. Vier Grundprinzipien sind bei dem Update eingehalten:

- Bewahren:** Der Geist des Originalrezeptes bleibt unverändert.
- Substitution:** Unter Bewahrung des Originalwertes werden die nicht mehr verfügbaren oder nach heutigem Wissensstand nicht akzeptablen Zutaten und Herstellungsverfahren durch bessere, moderne ersetzt.
- Adaptieren:** Spezifikation, Maßeinheiten und Qualitätsstandard werden modernisiert.
- Einvernehmen:** Eine umfassende Urabstimmung durch multidisziplinäre Experten ist geboten.

Zum Beispiel enthält das Rezept „Yang Wei Tang“ im Werk „Zheng Zhi Zhun Sheng“ (Leitfaden der Diagnostik und Therapie) vom Kentang Wang aus der Ming-Dynastie die Droge *Atractylodes rhizoma*, die im Reiswasser (Wasser, in dem Reis gewaschen wurde) eingeweicht werden soll. Diese Vorbehandlung dient zur Entfettung und zur Milderung der stark trocknenden Wirkung. Das heutige Paozhiverfahren „Fu Chao“ (Rösten mit Getreidekleie) dient ebenfalls dem gleichen Zweck. Deswegen wird die Droge *Atractylodes rhizoma* im Rezept „Yang Wei Tang“ heute mit Ge-

treidekleie geröstet. In der Song-Dynastie (960 n. Chr.) war die Stammpflanze der Droge Zhi Shi (*Aurantii fructus immaturi*) *Citrus trifoliata* L., auch *Poncirus trifoliata* (L.) RAF. genannt. Mittlerweile stellt sich heraus, dass die Pflanze *Citrus aurantium* L. eine bessere Wirkung hat. Im chinesischen Arzneibuch wird auch *Citrus sinensis* OSBECK für Zhi Shi zugelassen, jedoch ist diese weniger hochwertig als *Citrus aurantium* L.

Im Rahmen des aktuellen Projektes der SATCM werden diese 100 Rezepte nach den oben genannten vier Prinzipien auf den neusten Stand gebracht. Das resultierende Werk soll „Eckdaten der TCM-Rezepte aus antiken Schriften Chinas“ heißen. Die ersten aufgearbeiteten 7 Rezepte (rot markierte Nr. 19, 39, 73, 80, 84, 94 und 97 in der Tabelle 1) sind vor kurzem veröffentlicht worden. Als Beispiel wird Tao Hong Si Wu Tang in der nebenstehenden Tabelle 2 aufgeführt.

Mit dem erfolgreichen Abschluss des Projektes wird die Nutzung der TCM-Rezepte aus antiken Schriften für heute optimiert. Die Zulassung zur industriellen Herstellung und das Inverkehrbringen dieser Rezepte werden erleichtert. Es ist zu erwarten, dass diese 100 Rezepte zukünftig öfter und effektiver eingesetzt werden. Dementsprechend ist auch ein Aufschwung des Rohstoffmarktes für diese Rezepte zu beobachten. Hoffentlich wird das Projekt auch die Entwicklung der TCM außerhalb Chinas beflügeln. ■





## Teemischung EWIGE JUGEND 延年茶

Wir haben uns gefragt: Was ist das geheime Elixier ewig jung gebliebener Menschen? Die Traditionelle Chinesische Medizin liefert auf diese Frage folgende Antwort: die hochwertigen Vitalstoffe aus edler Ginsengwurzel, wertvollem Ganoderma, Ginkgoblättern und Roten Datteln.

Die Ginsengwurzel stärkt als bekanntestes sowie einflussreichstes Tonikum den Körper und insbesondere das Atmungssystem (Anti-Asthma-Effekt), das Herz-Kreislauf-System und hilft gegen Schmerzen.

Ganoderma ist ein Pilz, der in der TCM Qi ergänzend, beruhigend und gedächtnisfördernd wirkt. Der Pilz kräftigt unter anderem das Immunsystem, schützt das Nervensystem vor Degeneration, stärkt Leber- und Nierenfunktionen und hält das Herz-Kreislauf-System gesund.

Das Ginkgoblatt wirkt Durchblutung fördernd,

Blutstau auflösend, Meridiane entblockend, Schmerzen stillend, Energie des Funktionskreises „Lungen“ sammelnd, Keuchatmung eindämmend und Fett eliminierend. Es beugt außerdem Krebserkrankungen und Alzheimer effektiv vor und verbessert die Blutversorgung des Gehirns sowie die Herzkreislauffunktion.

Rote Datteln sind erstklassige Vitamin-C-Lieferanten. Sie entfalten ihre Wirkung vor allem gegen allgemeine Kraftlosigkeit, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden und Entzündungen.

Die Kombination dieser wunderbaren Zutaten lässt Sie entspannt älter werden und sich dabei jugendlich und fit fühlen.



**ST003 - Ewige Jugend**  
erhältlich in 100 g Packung  
bei HerbaSinica

#### Tipp für alle unsere Teemischungen:

- Mit kochend heißem Wasser aufgießen. Die weiteren Aufgüsse sollten bald darauf folgen, während der Tee noch warm ist. Möglichst nicht über Nacht stehen lassen.
- Den Tee lose direkt aufgießen. Es sind keine Teesiebe oder Teebeutel nötig, da unsere Tees sehr grob geschnitten sind.
- Alle Bestandteile sind essbar, insbesondere Gojibeeren, Maulbeeren und rote Datteln können beim Trinken mit gegessen werden. Auch die Ginsengscheiben und Ganoderma-Pilz-Stücke können mal so probiert werden!

UWE SIEDENTOPP  
HANS-ULRICH HECKER



## Buchempfehlung *Praxishandbuch Chinesische Diätetik*

Uwe Siedentopp, Hans-Ulrich Hecker  
ISBN: 978-3-9808730-1-7

Dieses gelungene Handbuch beschreibt und erklärt visuell und schematisch die Grundtheorie der chinesischen Diätetik, Charakteristiken alltäglicher Lebensmittel gemäß TCM-Prinzipien, einfache Diagnostik der Disharmonie-Mustern und dazu geeignete Diätetik-Empfehlungen. Das Buch ist besonders relevant für Therapeuten und Ernährungsberater, die sich mit TCM-Diätetik beschäftigen möchten.

<http://bit.ly/naturmed-2>

Sie können das Buch bei [www.naturmed.de](http://www.naturmed.de) versandkostenfrei bestellen.



### Praxishandbuch **Chinesische Diätetik**

SIEDENTOPP / HECKER GBR

VISDAK®  
Visual-Identifikationssystem

## Produktvorstellung *Moxa-Pflaster „Ai Ai Tie“*

Die klassische Moxibustion funktioniert durch Wärmeeinwirkung auf bestimmte Akupunkturpunkte. Dadurch werden gezielt Leitbahnen entblockt. Diese sorgen dann für einen freien Energie- und Informationsausfluss innerhalb und zwischen Funktionskreisen des Körpers — der Körper kehrt mit eigener Kraft zum gesunden Gleichgewicht zurück. Eine moderne Anwendung ist das „Ai Ai Tie“-Moxa-Pflaster. Mit einer Wärme erzeugenden Schicht wird die Aufnahme von frisch auf das Pflaster getropften pflanzlichen Extrakten durch die Haut gefördert. „Ai Ai Tie“-Pflaster ermöglichen eine wesentlich einfachere, effektivere und vor allem rauchlose Moxibustion.

Jede Packung enthält 10 Pflaster und 10 x 2 ml rein pflanzliches Extrakt-Konzentrat aus Beifußblatt, Szechuan-Liebstockelwurzelstock, Safran, Ingwer, Angelica-pubeszens-Wurzel, Traubenkernen und Süßmandeln.

Die Wärme kann bis 4 Stunden nach dem Aufkleben des Pflasters andauern.

„Ai Ai Tie“ Moxa-Pflaster sind ab sofort erhältlich bei HerbaSinica.

