



Ginseng – Die Menschenwurzel



Ginseng hat die Welt unserer Gesundheitspflege so stark beeinflusst wie kaum eine andere Pflanze.

Ginseng heißt auf Chinesisch 人參 „Ren Shen“ – Menschenwurzel, da uns die Form der Wurzel an eine menschliche Figur erinnert. Gemäß der Signaturenlehre glaubt man wegen dieser menschlichen Gestaltung der Wurzel, dass der Ginseng besondere Kraft zugunsten von Menschen besitzen muss. Es ist leicht nachvollziehbar, dass die Böden 10 Jahre lang nach dem Ginseng Anbau kaum fruchtbar sind, da die Kräfte der Natur von den Wurzeln ausgelaugt sind.

Die mehrjährige und krautige Pflanze *Panax ginseng* C.A. MEY. ist in Nordostchina und Korea beheimatet (siehe Bild auf nächster Seite). Sie wird auch Asiatischer Ginseng oder Koreanischer Ginseng genannt. Wegen ihrer großen medizinischen und pharmazeutischen Bedeutung ist der Wildbestand des Ginsengs drastisch zurückgegangen und nun streng geschützt. Auf dem Markt

werden fast ausschließlich Produkte von kultivierten Pflanzen angeboten.

Pharmakognosie des Ginsengs

Je älter der Ginseng ist, desto wertvoller. In Changchun ist ein 600 g gewogener Ginseng gefunden worden, dessen Alter auf mindestens 200 Jahre geschätzt ist – der bisher älteste gefundene Ginseng der Welt. Der Preis, den so eine Wurzel erzielen kann, ist für so ein Stückchen Wurzel kaum vorstellbar. Regelmäßig werden einzelne Pflanzen für sechsstelligen Euro-Beträge gehandelt.

Der charakterliche Wurzelstock des Ginsengs wird 芦头 „Lu Tou“ genannt. Die Morphologie des Wurzelstocks wird detailliert kategorisiert und zur Beurteilung des Alters und der Qualität herangezogen. Der Blattabwurf im Herbst hinterlässt Narben. Der Fachbegriff für diese Narbe am Wurzelstock ist 芦湾 „Lu Wan“. Das Alter der Gin-





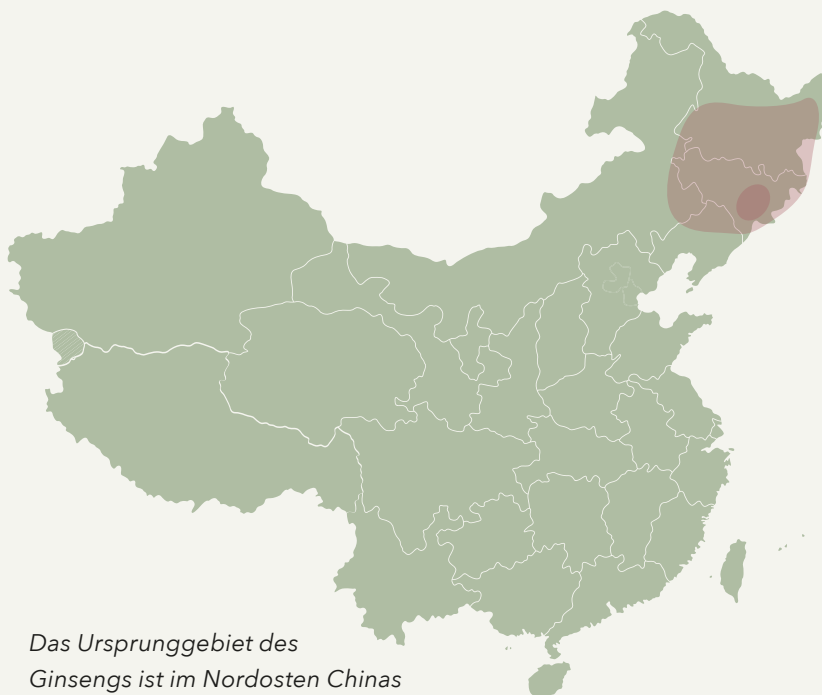
Die Morphologie der Blätter des Ginsengs verrät das Alter.

Von links nach rechts:

- Ein Blatt mit drei Blättchen: 1- 8 Jahre
- Ein Blatt mit fünf Blättchen: ca. 10 Jahre
- Zwei Blätter: ca. 20 Jahre
- Drei Blätter: 20-25 Jahre
- Vier Blätter: 25-30 Jahre
- Fünf Blätter: älter als 30 Jahre

sengpflanze ist an der Anzahl dieser „Lu Wan“ am Wurzelstock wie bei den Jahresringen der Bäume erkennbar. Je länger und vernarbter das „Lu Tou“ ist, desto älter ist die Pflanze, desto mehr „Erfahrung“ hat die Pflanze gesammelt. Erfahrung ist in der konfuzianistischen Gesellschaft sehr geschätzt und angesehen.

Der wilde Ginseng heißt 野山参 „Ye Shan Shen“ (Wilder Berg-Ginseng), während der kultivierte Ginseng 园参 „Yuan Shen“ (Garten-Ginseng) genannt wird. Halbwilder Ginseng wird als 林下参 „Lin Xia Shen“ (Wald-Ginseng) bezeichnet. Dabei werden Samen im Wald gesät, wonach der Wald für menschlichen Zutritt gesperrt wird. Die Pflanzen gedeihen unter natürlichen Bedingungen. Normalerweise werden die Wurzeln nach 10 Jahren ausgegraben und zu wesentlich höheren Preisen auf dem Markt angeboten. Nach 15 Jahren können diese Wurzeln offiziell als wilde „Ye Shan Shen“ verkauft werden.



Das Ursprungsgebiet des Ginsengs ist im Nordosten Chinas

Verarbeitung des Ginsengs

Es gibt verschiedene Produkte aus Ginsengwurzeln, von der Rohdroge über vorbehandelte Formen bis hin zu Fertigpräparaten wie feste Extrakte, die lose vorliegen, gekapselt oder zu Tabletten gepresst werden. Wir behandeln hier zunächst nur verschiedene Rohformen, die in den TCM-Teemischungen direkte Anwendung finden oder als Ausgangsstoffe für die Pharma- und Lebensmittelindustrie weiterverarbeitet werden können. Die Rohformen sind durch verschiedene Aufbereitungsverfahren (Paozhi) bedingt.

Sheng Shai Shen 生晒参

(Roher sonnengetrockneter Ginseng)

Frischer Ginseng wird gewaschen, in dünne Scheibchen geschnitten und getrocknet

Das Temperaturverhalten ist neutral.

Bai Tang Shen 白糖参

(Weißer-Zucker-Ginseng)

Frischer Ginseng wird gewaschen, in kochendem Wasser für 3 bis 7 Minuten gebrüht. Kleine Löcher werden eingestochen und die Wurzel wird in Zuckerlösung für 10 bis 12 Stunden eingelegt. Das Stechen und Einlegen wird ein bis zweimal wiederholt. Zum Schluss wird getrocknet.

„Bai Tang Shen“ zeichnet sich vor allem durch den guten, süßen Geschmack aus.

Hong Shen 红参

(Roter Ginseng)

Frischer Ginseng wird gewaschen, gedämpft, in dünne Scheibchen geschnitten und dann getrocknet.

Durch diese Vorbehandlung ist die Wurzel sehr lange haltbar (ca. 10 Jahre). Der Gehalt an Ginsenoside und andere spezifische Inhaltsstoffe ist höher: G-Rh2, Panaxytriol und Maltol. Das Temperaturverhalten von Hong Shen ist warm und es ist ein starkes Tonikum für Qi *primum*. Es ist Xue regulierend.

Ginseng in der TCM

Wirkung

Mächtig das Qi *primum* ergänzend (Da Bu Yuan Qi 大补元气), die Pulse wiederherstellend



und bei Kollaps stabilisierend (Fu Mai Gu Tuo 复脉固脱), den orbes linalis et pulmonalis Energie zuführend (Bu Zhong Yi Fei 补中益肺), die Entstehung aktiver Säfte fördernd (Sheng Jin 生津) und sedierend (An Shen 安神).

Indikationen

Bei allgemeiner Körperschwäche und drohendem Kollaps (Ti Xu Yu Tuo 体虚欲脱), kalten Gliedmaßen und *pp. evanescentes* (Zhi Leng Mai Wei 肢冷脉微), vermindertem Appetit aufgrund von *inanitas des orbis lienalis* (Pi Xu Shi Shao 脾虚食少), Keuchatmung und Husten aufgrund von *inantis des orbis pulmonalis* (Fei Xu Chuan Ke 肺虚喘咳). Durst aufgrund einer Schädigung der aktiven Säfte (Jin Shang Kou Ke 津伤口渴), *sitis diffundens* aufgrund von *calor intima* (Nei Re Xiao Ke 内热消渴), Schwächung und Abmagerung nach langer Krankheit (Jiu Bing Xu Lei 久病虚羸), Angstzuständen mit Herzklopfen und Schlaflosigkeit (Jing Ji Shi Miao 惊悸失眠), Impotenz aufgrund von *Yang-Schwäche* und Unfruchtbarkeit der Frau (Yang Wei Gong Leng 阳痿宫冷); Herzversagen, kardiogenem Schock.

Ginseng als Diätetisches Mittel

Ginseng ist auch in Westen ein beliebtes diätetisches Mittel, wenn auch meistens als Fertigprodukt. In der asiatischen Küche ist er hingegen in Rohform als Lebensmittel weit verbreitet. Der Ruf als wundersames Allheilmittel für jeden und bei jeder Beschwerde ist wie so oft übertrieben, dennoch bleibt Ginseng auch in heutiger Zeit ein wichtiges Mittel der TCM. ■

人参乌鸡汤 Ginseng-Hühnersuppe

250 g	(Seiden-)Huhn	
20 g	Ginsengwurzel	// <i>Ginseng radix</i>
50 g	Rote Dattel	// <i>Jujubae fructus</i>
50 g	Gojibeeren	// <i>Lycii fructus</i>
10 g	Lauchzwiebel	
10 g	frischer Ingwer	

- (Seiden-)Huhn waschen und in Stücke schneiden
- Hühnchen in einem Topf mit Ginsengwurzeln, Ingwer und Lauchzwiebel kochen
- Nach dem Zerkochen des Hühnchens werden Gojibeeren und chinesische Datteln zugegeben
- Auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen

Funktionskreis Milz und Lunge stärkend, Qi stärkend, Xue ergänzend, Geist beruhigend. Empfehlung bei Yang-Mangel in der Mitte, Appetitlosigkeit, gelbblasse Gesichtsfarbe, Mangel an Muttermilch während des Wochenbettes.

人参茯苓粥 Ginseng-Poria Congee

10 g	Ginsengwurzel	// <i>Ginseng radix</i>
10 g	Kokospilz	// <i>Poria</i>
100 g	kurzkörniger Reis	// z.B. <i>Sushireis</i>
10 g	frischer Ingwer	

- Ginseng, Kokospilz und Ingwer mit ca. 1,5 bis 2 l Wasser eine Stunde lang köcheln und dann absieben
- Reis mit obigem Dekokt auf niedriger Hitze zu Brei kochen und mit Salz abschmecken

Mitte stärkend und Qi vermehrend. Empfohlen bei Keuchenatmung aufgrund Qi-Mangel und verminderter Appetit.



Ein Vergleich von Äpfeln mit Datteln

Gibt es wissenschaftliche Belege dafür, dass chinesische Medizin auch tatsächlich wirksam ist?

Die kurze Antwort lautet: „Ja, teilweise. Wissenschaftliche Belege nach westlichen Standards gibt es in der Tat nur sehr limitiert, allerdings aus verständlichen Gründen.“

Einzelne Kräuter sind bereits untersucht worden, so sind Astragalus, Ginseng, Magnolia und Artemisia z.B. nachgewiesen wirksam. Für eine gute Übersicht über wissenschaftliche Studien zu verschiedenen Stoffen und Kräutern können wir die Seite Examine.com empfehlen. Viele Links stellen wir Ihnen auch auf unserer Website www.herbasinica.de zur Verfügung.

Die lange Antwort ist natürlich jedoch hilfreicher:

Die Frage, ob ein Heilkraut „wirklich wirkt“ ist eine andere, als die Frage, ob ein Heilkraut speziell als Heilmittel gegen eine spezifische Krankheit wirksam ist, wofür sie verschrieben wird. Natürliche Substanzen haben häufig Einfluss auf eine ganze Reihe von Aspekten des menschlichen Körpers und nicht jedes TCM-Heilkraut wurde bereits auf sämtliche dieser Aspekte wissenschaftlich studiert.

Hinter solchen Fragestellungen steckt häufig ein grundsätzliches Missverständnis der „chinesischen Medizin“ als Oberbegriff verschiedener gesundheitsbezogener Produkte in China und sie ist häufig keine zielführende Frage, denn:

1. Wir müssen zwischen verschiedenen Kategorien innerhalb der „chinesischen Medizin“ unterscheiden. Auch wenn wir im Sprachgebrauch von chinesischer „Medizin“ sprechen, beinhaltet das herkömmliche TCM-Sortiment auch viele Nahrungsmittel - heute in Supermärkten häufig „Superfoods“ genannt – die gesund bzw. gut für den Körper sind, etwa weil sie reich an Vitaminen sind. Darunter fallen z.B. chinesische Datteln, Maulbeeren oder Goji-Beeren. Die Frage, ob diese Art von TCM wirksam sei, ist äquivalent zu der Frage, ob Äpfel wirksam sind. Die Frage nach „Wirksamkeit“ ist in dem Kontext nicht passend, da „Medizin“ hier nicht gleichbedeutend mit „Medikament“ ist.

2. Zahlreiche TCM-Kräuter werden basierend auf langjähriger Erfahrung nicht zur Heilung, sondern vielmehr zur Vorbeugung von Krankheiten eingenommen. Bei TCM geht es auch grundsätzlich weniger darum, bei einer gegebenen Krankheit die richtige Heilmethode zu finden, sondern vielmehr darum, mit präventiver Behandlung zu verhindern, dass man Krankheiten erst bekommt und ein Medikament zur Heilung benötigt. Dies sollte man immer im Hinterkopf behalten, wenn man aus einer bestimmten Perspektive heraus TCM direkt mit westlicher Medizin vergleichen möchte, als wären sie vergleichbare, gegensätzliche oder widersprüchliche Optionen. Warum ein Mensch frei von Krankheiten ist, kann aber nicht auf einen einzigen Faktor zurückgeführt werden. Die Wirkungen vieler Kräuter entfalten sich außerdem über die mittlere oder lange Frist, nicht jedoch über einen kurzen Zeit-

raum. Die Wirksamkeit solcher Kräuter ist daher oft deswegen nicht wissenschaftlich nachgewiesen, weil sie nicht auf realistischer und zufriedenstellender Weise nachgewiesen werden kann.



Für einen wissenschaftlichen Versuchsaufbau müssten Forscher zwei Gruppen von Menschen über Jahrzehnte beobachten, um herauszufinden ob z.B. Goji-Beeren-Konsumenten weniger oft erkranken als Nicht-Goji-Beeren-Konsumenten. Dass dies bislang noch keine Universität oder Institut getan hat (auch nicht für Äpfel), ist allerdings keine Überraschung, da solche Experimente mit einer ganzen Reihe von Problemstellungen verbunden wären, deren Überwindung den Nutzen der Experimente übersteigen, wie z.B.:

1. Unverhältnismäßig hohe Kosten und lange Laufzeit der Studien im Verhältnis zum Aussagewert
2. Die praktische Unmöglichkeit einer zureichend kontrollierten Umgebung, d.h. also die Gleichhaltung sämtlicher anderer Faktoren, die die Gesundheit der TeilnehmerInnen beeinflussen
3. Das Auffinden ausreichend vieler TeilnehmerInnen, die das zu testende Produkt über einen ausreichend langen Zeitraum einnehmen bzw. nicht einnehmen

HerbaSinica setzt auf altbewährte chinesische Erfahrungen und Heilkräuter auf den höchsten Qualitäts- und Sicherheitsstandards. Für fehlende wissenschaftliche Nachweise der Wirksamkeit nach aktuellen westlichen Standards gibt es verschiedene Gründe – diese sehen wir jedoch keinesfalls als Hindernisse an, TCM trotzdem der Gesundheit zuliebe auszuprobieren.

Lesen Sie den kompletten Beitrag mit weiteren Ausführungen und Links auf unserer Website. <https://herbasinica.de/wissenschaft>



NEU



Kännchen mit Infuser für losen Tee

Fassungsvermögen: 300 ml

Kännchen aus Borosilikatglas mit auf Knopfdruck durchlässigem Edelstahl-Sieb und Infuserbecher mit Deckel aus Polycarbonat.

In diesem Kännchen haben hochwertige Tees ausreichend Platz um Ihren Geschmack voll zu entfalten und die Ziehzeit kann einfach kontrolliert werden. Nach dem Durchlaufen eines Aufgusses kann auch gleich der nächste Aufguss angesetzt werden.

Das Kännchen aus Borosilikatglas ohne Infuser und Deckel ist auch separat erhältlich.

Unser Tipp: Auch mehrere Personen können mit Tee aus diesem Kännchen bedient werden, indem Sie schnell infolge mehrere Aufgüsse durchlaufen lassen. Um trotzdem intensiven Geschmack zu erhalten, erhöhen Sie die Menge des trockenen Tees im Infuser.



UVP **EUR 29,-** (inkl. MwSt)
Art. Nr. TG002

Teeflasche Kipper mit Infuser

Fassungsvermögen: 2 x 238 ml

Hohe zweiteilige Teeflasche mit Trennsieb, doppelwandig

Zwei Glaskammern mit jeweils 238 ml Volumen aus Borosilikatglas, eine doppelwandig zur Temperaturregulierung, Edelstahlfilter, Dichtungsring aus Silikon, zweifach-Schraubverschluss aus gefirnisstem Edelstahl.

Füllen Sie in die kurze Glaskammer den losen Tee mit heißem Wasser und schrauben Sie die Flasche zusammen. Wenn die gewünschte Ziehzeit erreicht ist, können Sie die Flasche umdrehen und den fertigen Tee in die isolierte höhere Kammer einlaufen lassen. Beim schnellen drehen verhindert der Luftdruck das Durchlaufen.



UVP **EUR 39,-** (inkl. MwSt)
Art. Nr. TG004

Glaskanne mit Bambusdeckel

Fassungsvermögen: 900 ml

Bauchige Glaskanne mit dicht verschließendem Bambus- und Aluminiumdeckel, einfach zu reinigen

UVP **EUR 39,-** (inkl. MwSt) Art. Nr. TG005



HerbaSinica Workshop

„TCM-Diätetik und Rezeptur-Aufbereitung“

Mit der fortschreitenden Verbreitung der TCM in Deutschland werden auch hier immer anspruchsvollere Rezepte mit fein differenzierten Paozhi-Formen verordnet, die auf dem europäischen Markt nicht erhältlich und in Apotheken frisch aufzubereiten sind. Expertise zur richtigen Herstellung individueller Rezepte ist eine Grundvoraussetzung für die TCM-Apotheken. Auch interessieren sich immer mehr Menschen für die TCM-Diätetik. Die Therapie kann aber im letzten Moment durch falsches Abkochen der Rezeptur scheitern.

Unser Workshop vermittelt wichtige Grundkenntnisse über die gängigen chinesischen Heilkräuter und räumt den TeilnehmerInnen die Möglichkeit ein, am Lernprozess mit praktischer Arbeit aktiv teilzunehmen und damit mehr zu erleben.

Dipl. Pharmazeut und Apotheker Zhi Li, Dr. Uwe Siedentopp und Dr. Zhong referieren bei diesem zweitägigen Seminar zur sensorischen Bestimmung der Identität und Qualität von gängigen TCM-Kräutern, Grundlagen der TCM-Diätetik sowie praktische Anwendungen und Paozhi-Verfahren und Rezepturherstellung in Apotheken und zu Hause.

Weitere Infos, das volle Programm, und das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website:

<https://herbasinica.de/workshop2022/>



6. Symposium Chinesische Diätetik

„Qi - Quelle für gesundes Leben“



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

„Qi - Quelle für gesundes Leben“ ist der fundamentale Gedanke der TCM und Schwerpunkt des diesjährigen Symposiums.

Im Fokus der Vorträge, Workshops und Diskussionen steht die Bedeutung des Qi: Handelt es sich um einen unveränderlichen Urstoff oder um die Lebensenergie? Wie lässt sich Qi zwischen Materie und Energie einordnen? Die chinesische Lebenskraft Qi wird beim Symposium in ihren mannigfaltigen Funktionen und Wirkweisen in Theorie und Praxis vorgestellt und vermittelt. Alle Teilnehmenden können Qi nachhaltig erfahren, erleben und genießen. Neben der körperlichen und geistigen Ebene lassen wir Qi auch über unsere Sinnesfunktionen mit Augen, Ohren, Geruch und Geschmack lebendig und spürbar werden. Eingeladen sind alle, die sich beruflich oder privat mit der Chinesischen Medizin und Ernährung beschäftigen, aber auch TCM Neulinge und interessierte Gesundheits- und Ernäh-

rungsfachkräfte, die dieses alte Medizinsystem mit seinem umfangreichen Wissen und seiner über zweitausend jährigen Erfahrung kennenlernen möchten.

Ein volles Programm mit informativen Beiträgen von Dr. Uwe Siedentopp, Suse Grot, Dr. Wenjun Zhong, Dieter Bund sowie traditionell chinesischen musikalischen Einlagen von Celia Guo, einem Gala-Abend und hands-on Workshops erwartet Sie bei dieser Veranstaltung der „Akademie Gesundes Leben“ in Oberursel (Taunus).

Weitere Infos, das volle Programm, und das Anmeldeformular finden Sie auf der Website der Akademie Gesundes Leben:

<https://www.akademie-gesundes-leben.de/seminare/gesundheit-ernaehrung/6-symposium-chinesische-diaetetik>



TCM-Masterstudiengang an der TU München

Die Verknüpfung moderner westlicher Schulmedizin mit dem Jahrtausende alten Wissensschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin ergibt eine integrative Heilkunst.

Die Technische Universität München bietet seit nunmehr zehn Jahren den Masterstudiengang (M.Sc.) Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an, der seit einigen Jahren nun auch als hybrides Studium angeboten wird. Diese in Europa einzigartige akademische Weiterbildung eröffnet Ihnen den Zugang zu einer neuen, sinnvollen und nutzbringenden ärztlichen Qualifikation.

Zum Start des neuen Semesters im Oktober 2022 sind Studierende wieder auf dem wunderschönen Campus der TU München willkommen.

Weitere Infos zum Studieninhalt und Bewerbung finden sie unter <https://tum.tcm-fuer-aerzte.de/>

