



Rückkehr zur Wurzel (收) — das Prinzip des Herbstes



Im Herbstwind löst sich das Blatt vom Ast ab, schwebt in der Luft und landet schließlich auf dem Boden. Die organische Masse wird mineralisiert. Die freigesetzten Mineralien kehren zum Ort zurück, von dem sie stammen. Die Rückkehr zur Wurzel ist das Prinzip des Herbstes.

In der Lehre der „Fünf Wandlungsphasen“ wird der Begriff „Metall“ (金) verwendet für die Tendenz in der Natur „schwer und abwärts“ und „auskristallisierend“ zu sein. Es ist die „Rückkehr in die Ordnung“.

Die TCM teilt die Körperfunktion den Fünf Wandlungsphasen entsprechend in fünf Funktionskreise. Der Funktionskreis „Lunge“ (*orbis pulmonalis*) ist der Phase „Herbst“ zugeordnet, da die Funktion der „Lunge“ dem Prinzip des Herbstes entspricht. Hier ist nicht das anatomische Organ gemeint, sondern die Teilfunktion des Körpers, die mit der „Rückkehr“ zusammenhängt.

Der Funktionskreis Lunge hat die Aufgabe, Qi und damit die Atmungsfunktion zu führen, und Kanäle einwärts und auswärts für Qi und Wasser offen zu halten.

Der Schwerpunkt der Gesundheitspflege im Herbst ist es, die Funktion der Lunge zu schützen und zu stärken.

Der Wandel zwischen Yin und Yang durch die vier Jahreszeiten ist der Ursprung aller Lebewesen. Die Gesundheitspflege des Weisen besteht darin die Yang-Kraft zu stärken, um dem Keimen im Frühling und dem Wachsen im Sommer nachzukommen; und die Yin-Kraft zu stärken, um dem Sammeln im Herbst und dem Speichern im Winter zu entsprechen. Nur wenn diese Lebensregel beachtet wird, können wir wie alle Lebewesen in der Natur dem Rhythmus „Keimen – Wachsen – Sammeln – Speichern“ nach gesund leben.

Der Weise achtet auf Gesundheitspflege. Wer erst einen Arzt aufsucht, wenn er bereits krank ist, ist wie jemand, der mit großem Durst erst anfängt einen Brunnen zu graben, oder im Krieg anfängt ein Schwert zu schmieden. Ist das nicht zu spät?

~ (Su Wen, Band 1, Kapitel 2)

Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Natur nach dem Reifen zur Ruhe kehrt. Menschen sollten früher schlafen und aufstehen, wie der Hahn, damit die Mentalität ruhig und ausgeglichen bleibt. Die Rückkehr zur Ruhe und die Anpassung an die Herbst-Atmosphäre ist das Grundprinzip der Gesundheitspflege im Herbst, damit die klärende und säubernde Funktion des Lungen-Qi erhalten bleibt.



Klebreis-Congee mit Yamswurzel und Gurke

Zur Pflege der jugendlichen Haut

Das Congee mit chinesischer Yamswurzel („Shan Yao“, *Dioscoreae rhizoma*) und Gurke ist in China bei jungen Leuten zur Pflege der Haut beliebt. Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist das Gericht geeignet, um einerseits die Mitte (Milz und Magen) zu stärken, dies fördert die Bereitstellung von Qi, die Trennung von Trübem und Klarem und hat einen positiven Effekt auf die Blutbildung. Andererseits werden Qi und Yin der Lunge tonisiert, was die Versorgung der Haut zusätzlich unterstützt. In dieser Konstellation wird nicht nur die junge Haut genährt und befeuchtet. Das Rezept basiert auf einem in der Volksheilkunde von Generation zu Generation überlieferten Gericht.¹

Wirkung nach der Chinesischen Medizin

Klebreis ergänzt und wärmt die Mitte, stärkt das Lungen-Qi und festigt den Stuhl bei Neigung zu breiigem Stuhl in Folge von Milz-Qi-Schwäche².

Yamswurzel (getrocknet) wird verwendet, um das Qi von Milz und Magen zu stärken. Die Wurzel wirkt stärkend auf die Lunge und tonisiert darüber hinaus das Yin der Nieren.

Gurke wirkt kühlend, abschwellend und entgiftend.

Bei einer Schwäche der Mitte mit Völlegefühl

黄瓜山药粥

Klebreis-Congee mit Yamswurzel und Gurke

Zutaten für eine Portion

50 g	Klebreis	
20 g	getrocknete Yamswurzel	// <i>Dioscoreae rhizoma</i>
200 ml	Wasser	
75-100 g	(Mini-) Gurke	
1-2 TL	kaltgepresstes Öl	

optional

1 EL	gehackte Mandeln
1 EL	gehackte Kresse, Rucola oder Petersilie

- Getrocknete Yamswurzel grob zerkleinern (Mörser oder Hackmesser) und mit dem Wasser in einem kleinen Topf einweichen (6 - 8 Stunden).
- Reis hinzufügen, aufkochen, dabei nicht umrühren und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.
- Die Gurke in feine Würfel schneiden. Entweder die letzten 5 Minuten auf den Reis geben und dünsten oder nach dem Garen frisch zufügen.
- Portionsweise das kaltgepresste Öl vor dem Verzehr ans Essen geben, um eine anhaltende Sättigung zu fördern.
- Die gehackten Mandeln verbessern die Proteinbilanz des Gerichts und tragen zur anhaltenden Sättigung bei. Die gehackten Kräuter bringen eine mild-aromatische Geschmacksnote an das Congee und liefern zusätzliche Nährstoffe.

Das Rezept kann in der dreifachen Menge zubereitet werden. Im Kühlschrank gelagert wird es portionsweise erhitzt, vorzugsweise nicht in der Mikrowelle. Bitte die Portionsgröße an den persönlichen Appetit anpassen.



nach den Mahlzeiten und Neigung zu breiigem Stuhl ist die Gurke in gedünsteter Zubereitung sinnvoller. Ansonsten kann die Gurke, vor allem in der warmen Jahreszeit, in roher Form hinzugefügt werden.

Klebreis kann durch Rundkornreis (Risotto-/Milchreis) ersetzt werden, dieser ist im Temperaturverhalten neutral und zeichnet sich durch eine gute Bekömmlichkeit aus. Bei Neigung zu unreiner Haut empfiehlt sich eine Beratung durch einen TCM-Therapeuten.

Kontraindikation

Klebreis ist ungeeignet bei einer Ansammlung von Hitze und Nässe-Schleim. Bei ausgeprägter Milz-Qi-Schwäche wird er aufgrund seiner schweren Verdaulichkeit nur in kleinen Mengen empfohlen².

Yamswurzel ist bei einer Ansammlung von Fülle-Hitze und Nässe-Schleim nicht als Einzelarznei empfohlen³.

In der Schwangerschaft empfiehlt es sich vor dem Konsum Rücksprache mit einem Arzt oder TCM-Therapeuten zu halten.

Anwendung

1 x täglich, mehrmals pro Woche, bevorzugt als Frühstück

Wir empfehlen die Anwendung als Kur über ca. 3 Wochen, jeweils im Frühling, Sommer und Herbst.

Wusstest Du schon...

Die große Anzahl an verschiedenen Reissorten, die weltweit angebaut werden, kann schon mal verwirren. Klebreis zeichnet sich durch einen hohen Amylopektin-Anteil in der Stärke des Korns aus, der die Reiskörner beim Garen vollständig miteinander verkleben lässt – noch stärker



ker als beim Rundkornreis. Die im englischen Sprachraum übliche Bezeichnung *Glutinous rice* weist auf die klebrige Konsistenz des gekochten Reises hin, denn auch Klebreis ist frei von Gluten.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin stärkt Klebreis die Mitte, er gilt als gute Quelle für Nahrungs-Qi und wird u.a. bei breiigem Stuhl durch Verdauungsschwäche empfohlen. Energetisch ist er wärmer als die bei uns verbreiteten Rundkornreissorten wie Milchreis oder Risottoreis. Im Vergleich zu diesen ist der Klebreis etwas schwerer zu verdauen, was sich bei Menschen mit einer Schwäche des Verdauungssystems u.U. durch Völlegefühl bemerkbar macht. Es empfiehlt sich dann das vorgestellte Rezept mit einem Rundkornreis zuzubereiten.

Quellen

¹ <https://people.cn>

² Engelhardt, Hempten, *Chinesische Diätetik*, Urban & Fischer, 2002 S. 32

³ Chen, Chen, *Chinesische Pharmakologie I*, Verlag systemische Medizin, 2012 S. 901



Vera Splinter ist Diplom Oecotrophologin und seit 1999 auf die Ernährung der Chinesischen Medizin spezialisiert.

Sie arbeitet freiberuflich im eigenen Büro in Neuss und bietet Einzelberatungen, Vorträge, Seminare und Videotutorials an. Die Ernährungstherapie erfolgt in enger Zusammenarbeit mit Therapeuten, die auf Chinesische Medizin spezialisiert sind.

Ein Arbeitsschwerpunkt ist die Erstellung von therapeutischen Kochrezepten, die alltägliche Lebensmittel mit chinesischen Heilkräutern vereinen, um eine zielgerichtete Intervention mittels Ernährungstherapie zu ermöglichen.

Weitere Infos, Anleitungen, Videos und vieles mehr gibt es auf www.tcm-splinter.de

TCM-Glossar

Eine Übersicht der Grundbegriffe der TCM

Unter www.herbasinica.de/glossar werden wir die Übersicht laufend erweitern

» Aktive Säfte | 津 Jin

Alle gesunden Körperflüssigkeiten außer Blut. Gegenüber →Qi hat Jin den →Yin-Charakter. Im Gegensatz dazu sind →„Schleim“ Produkte disharmonischer Prozesse und pathogener Faktoren.

» Feuer | 火 Huo | *ardor*

siehe „Hitze“

» Funktionskreis | 经 Jing | *orbis*

Die TCM betrachtet den Menschen als ein ganzheitliches und dynamisches System physiologischer und geistiger Funktionen. Medizinisch wird dieses System in fünf Funktionskreise geteilt, nämlich Funktionskreis →„Leber“, →„Herz“, →„Lunge“, →„Nieren“ und →„Milz“. Sie tragen einen Organnamen, es ist aber nicht das Organ im anatomischen Sinne gemeint, sondern die gesamte Funktion aller miteinander koordinierenden „Akteure“, die durch Meridiane miteinander verbunden sind und im ständigen Austausch auf der Informations-, Energie- und Stoffebene stehen. Das namengebende Organ ist nur einer der Akteure.

» Herz | 心 Xin | *orbis cardialis*

Der →Funktionskreis Herz hat die Aufgaben, →Xue und →Shen zu führen. Der →Funktionskreis drückt sich im Gesicht aus und „öffnet“ sich an der Zungenspitze. Seine typische Emotion ist die Freude, seine Sekretion ist Schweiß.

» Hitze | 热 Re | *calor*

Als ein Klimafaktor führt *calor* oft mit →Wind und →Nässe zusammen zu unwohltem Empfinden und Krankheiten. Diese erzeugen im Körper oft →„Feuer“, das zu Unruhe, Schlaflosigkeit, Zorn und Raserei führt. Das innere →Feuer drückt sich durch einen trockenen Rachen, Geschwüre der Mundhöhle, Darmverstopfung oder dunklen und kurzen Harn aus.

» Hitze plus Nässe | 暑 Shu | *aestus*

Aestus tritt vor allem nach Hochsommer und vor Herbstbeginn auf. *Aestus* hat eine →Yang-Qualität: heiß, emporsteigend und zerstreud. *Aestus* fällt direkt in →Qi ein, führt zur Lockerung der Muskeln und Öffnung der Poren. Die Folge ist übermäßiges Schwitzen und Verlust von Jin (→Aktiven Säften), das wiederum →Qi mitnimmt. Symptome wie hohes Fieber, Durst, Unruhe, voller und kräftiger Puls (*Pulsus altus*, flutartiger Puls), kurzer und dunkler Urin, unwohl und weicher Stuhlgang, Kurzatmigkeit und Müdigkeit, Brechreiz und Abneigung vor →Hitze gehen meistens auf eine Attacke von *aestus* zurück.

» Kälte | 寒 Han | *algor*

Die pathogene Kälte tritt vor allem im Winter oder bei plötzlicher und drastischer Temperatursenkung auf. Wenn

die Körperoberfläche attackiert ist, nennt man es „Shang Han“ (伤寒), wenn aber die →Funktionskreise innen betroffen sind, dann „Zhong Han“ (中寒).

Kälte hat eine →Yin-Qualität und belastet besonders die →Yang-Aktivität. Wenn →Yin-Kräfte überlegen sind, treten →Yang-Mängel-Symptome auf: bei Shang Han die Abneigung vor Kälte ohne Schweiß, Kopf- und Gliederschmerzen; bei Zhong Han Kälte-Bauch-Schmerzen, Erbrechen, Durchfall und Glieder-Kältegefühl.

Die →Yin-Qualität der pathogenen Kälte drückt sich durch ortsfeste und hängenbleibende Symptome der Meridiane-Blockade (痹 Bi) aus. Diese führt zu Blut- und →Qi-Stau, Gelenkschmerzen (痛痹 Tong Bi). Ein anderer Ausdruck der →Yin-Qualität pathogener Kälte ist das „Zusammenziehen“, z.B. Muskelkrampf, Hautschrumpfen, Meridianen-Kontraktion, schwer zu erstreckende Glieder, taube Haut und stumpfsinnige Muskeln, Abneigung vor Kälte und ein blasses Gesicht.

Der Blockade und dem Zusammenziehen können →Yang-Kräfte effektiv entgegentreten.

» Leber | 肝 Gan | *orbis hepaticus*

Alle ausfließenden, ablassenden und emittierenden Aktivitäten werden vom →Funktionskreis Leber kontrolliert. Ferner bewahrt dieser Kreis das →Xue auf. Der Funktionskreis drückt sich mit Fingern (Klauen) aus, „öffnet“ sich an den Augen. Seine typische Emotion ist der Zorn, seine Sekretion ist die Träne.

» Lunge | 肺 Fei | *orbis pulmonalis*

Die Aufgaben des →Funktionskreises Lunge bestehen darin, →Qi und damit die Atmungsfunktion zu führen, Kanäle einwärts und auswärts für →Qi und Wasser offen zu halten. Der →Funktionskreis drückt sich auf der Haut aus, „öffnet“ sich an der Nase, seine typische Emotion ist der Kummer, seine Sekretion ist der Rotz.

» Milz | 脾 Pi | *orbis lienalis*

Die Aufgaben des →Funktionskreises Milz bestehen darin, die aufgenommene Nahrung im Magen zu transformieren und zu eigenen Säften, →Qi und →Xue, zu assimilieren, den Bluthaushalt zu führen, Muskeln und die vier Glieder zu koordinieren. Der →Funktionskreis drückt sich auf den Lippen aus, „öffnet“ sich am Mund, seine typische Emotion ist das Nachsinnen, seine Sekretion ist die dünne Speichelflüssigkeit (涎 Xian) aus dem Backenbereich.

» Nässe | 湿 Shi | *humor*

Pathogene Feuchtigkeit, die unser Körper zu falscher Zeit und in falscher Dosis exponiert. Vor allem zum Jahreszeitwechsel Sommer/Herbst spielt das *humor* eine wichtige Rolle. Nach dem Eindring des *humor* in unseren Körper treten Symptome und Empfinden auf, die „schwere“ und „kleberige“ Qualitäten aufweisen, so hat man z. B. schwere Beine, einen klebrigen Stuhlgang, chronische Beschwerden.

fortgesetzt von vorherige Seite:

» Nieren | 肾 Shen | *orbis renalis*

Nieren haben die Aufgaben, →Jing (Essenz) zu verwahren, Wachstum, Entwicklung und Sexualität zu kontrollieren, Wasserhaushalt zu führen und →Qi zu integrieren. Der →Funktionskreis drückt sich im Haar aus, „öffnet“ sich an beiden Ohren, Darm- und Harnaussgang, seine typische Emotion ist die Angst, seine Sekretion ist die dicke Speichelflüssigkeit (唾 Tuò) aus dem unteren Zungenbereich.

» Qi 气

Fließende elementare Teilchen im Körper, die Prozesse treiben und beim „Erstarren“ Form annehmen und sich in fassbare Materie umwandeln. Nach Entstehung unterscheidet sich Qi: Yuan Qi ist das angeborene Qi; das von der aufgenommenen Nahrung transformierte Qi heißt Shui Gu Qi (Qi aus Wasser und Getreide); das eingeatmete Qi heißt Qing Qi. Nach Funktionen unterscheidet sich das Qi in Ying Qi (营气, ernährendes Qi) und Wei Qi (卫气, verteidigendes Qi).

Gegenüber →Xue und Jin (→Aktive Säfte) hat Qi den →Yang-Charakter.

» Schleim | 痰饮 Tan Yin | *pituita*

Die nicht in →Aktive Säfte transformierten Flüssigkeiten im Körper. Schleim sind Produkte der Disharmonie der →Funktionskreise und pathogene Faktoren zugleich, die verschiedene Beschwerden und Krankheiten verursachen. In der TCM unterscheiden sich Schleim in dünnes Yin (饮) und dickes Tan (痰). Die pathogenen Klimafaktoren, emotionale Belastungen, falsche Ernährung und körperliches/seelisches Strapazieren führen zur Entstehung und Stauung des Schleims. Schleim beeinträchtigen die →Qi- und →Xue-Bewegung. Schleim im →Funktionskreis →„Lunge“ führt zum Husten, im →Funktionskreis →„Herz“ zur geistigen Disharmonie (Verwirrung, wahnsinnige oder depressive Psychose), Herzklopfen und Brustbeklemmung, im Magen zu Fülle-Gefühl, Brechreiz und Erbrechen, in den vier Gliedern zu einem tauben, schweren und schmerzhaften Gefühl.

» Shen 神

Das schöpferische Prinzip; Ausdruck des universellen Bewusstseins; die Gesamtheit aller geistigen Erscheinungen eines Individuums.

In der TCM gilt Shen oft als der gesamte Eindruck einer Person; Ausstrahlung, Individualität, Persönlichkeit usw.

Gegenüber →Qi, →Xue und →Jin (Aktive Säfte) hat Shen den →Yang-Charakter.

» Struktivpotential | 精 Jing

Essenz, die konzentrierte Materie, der Ausgangspunkt der Entwicklung, Samen.

Gegenüber →Qi hat Jing den →Yin-Charakter.

» Strukture Säfte | 津 Jin

siehe →„Aktive Säfte“

» Trockenheit | 燥 Zao | *ariditas*

Die Lufttrockenheit vor allem im Herbst führt zu Krankheiten, die sich in warme und kühle Typen unterscheiden. Im Frühherbst treten Trockenheit und restliche →Hitze vom

Sommer gleichzeitig auf und verursachen den warmen Typ. Im Spätherbst dagegen verursachen Trockenheit und →Kälte direkt vor dem Winter den kühlen Typ. Die pathogene Trockenheit dringt durch Mund und Nase in den Körper ein und attackiert zunächst den →Funktionskreis →Lunge.

Die pathogene Trockenheit weist eine trockene und adstringierende Qualität auf und verschlingen die →Aktiven Säfte und führt zu trockener Haut, trockener Nasen- und Mundhöhle, trockenem und verdorrtem Haar, trockenem Stuhlgang und spärlichem Harnabgang.

Der →Funktionskreis →„Lunge“ ist besonders anfällig, da dieser immer zu Feuchtigkeit neigt und sich vor Trockenheit scheut. Wenn der →Funktionskreis →„Lunge“ von Trockenheit attackiert ist und seine Feuchtigkeit verliert, kann er nicht mehr mit seiner dispergierenden Funktion zurechtkommen. Dies führt zu Rachenschmerzen, trockenem Husten entweder ohne →Schleim oder mit spärlichem blutigem →Schleim.

» Wind | 风 Feng | *ventus*

Insbesondere im Frühling führt Wind oft zu Unwohlsein und Krankheiten. Der pathogene Wind im Körper hat eine Qualität mit →Yang Charakter: aufwärts, auswärts, ablassend. Deswegen sind vor allem der Oberkörper wie Kopf und Gesicht und →„Haut“ (die Lunge und Haut) vom Wind betroffen. Der Wind eröffnet die Hautporen und verursacht Fieber, Schwitzen, Abneigung vor Wind, Kopfschmerz, Husten und Schnupfen.

Der Wind ist der erste Krankheitserreger für zahlreiche Krankheiten. Er ist damit die bahnnende Kraft für pathogene →Kälte, →Hitze, →Nässe und →Trockenheit. Der Wind „wandert“ auch gern, d. h. Symptome der vom Wind verursachten Krankheiten ändern ihre Orte ständig.

» Xue 血

Die Funktionseinheit der ernährenden rötlichen Flüssigkeit, die von →Qi getrieben ist und in lebendigen Blutgefäßen zirkuliert. Anders als der anatomische Begriff „Blut“ in der Schulmedizin, der ein starres Materialbild vermittelt, stellt der Begriff „Xue“ die dynamische Lebensfunktion aller sich zusammenhängenden physiologischen Einheiten im lebendigen Leib (*in vivo*) in den Vordergrund. Das Xue in der TCM steht immer im Kontext zum Leib. Das Blut *in vitro*, z. B. im Reagenzglas, heißt in der TCM „Xue Ye“ (血液).

In der TCM steht →Qi und Xue in einer engen Beziehung: →Qi führt Xue an, Xue erzeugt →Qi. Xue ist das erstarrte →Qi, →Qi ist der „Dampf“ von Xue.

Gegenüber →Qi hat Xue den →Yin-Charakter.

» Yin und Yang 阴阳

Einer der zwei grundlegenden Begriffe der chinesischen Philosophie, insbesondere des Daoismus, nach dem sich das Universum ständig wandelt, getrieben durch zwei einander entgegengesetzten und dennoch aufeinander bezogenen Kräfte oder Prinzipien. Die beiden Pole treten einander entgegen und sind voneinander abhängig. Yang steht für Energetisierungs-, während Yin für Materialisierungspotential steht. Das Prinzip findet in allen Bereichen und auf alle Ebenen Entsprechungen, so entspricht z. B. „langsam“ Yin, während „schnell“ Yang entspricht; Winter und Nacht entsprechen Yin, Sommer und Tag entsprechen Yang; das Weibliche gehört Yin an und das Männliche gehört Yang an; Materie gehört Yin an und Geist gehört dem Yang an usw. ■

Paozhi-Varianten von Kräutern im Sortiment

Viele TCM-Kräuter haben verschiedene Aufbereitungsmethoden (Pao Zhi 炮制), die teilweise aufwendig und komplex sind.

In der Vergangenheit haben wir größtenteils die unpräparierten Kräuter angeboten, um die Möglichkeit zu lassen alle verschiedenen Präparierungsmethoden in der Apotheke vorzunehmen und herzustellen. In der Zukunft werden wir für Kräuter, die standardmäßig präpariert verwendet werden, diese gängige Präparierungsmethode anbieten und nach Möglichkeit zusätzlich die unpräparierte „rohe“ Variante. Somit sollen Kunden mit möglichst wenig Aufwand, möglichst viele Rezepte zusammenstellen können und gleichzeitig auch die Möglichkeit haben weniger übliche Sorten zu erhalten. Aktuell befinden wir uns in der Umstellungsphase. Nach und nach werden mehr präparierte Kräuter erhältlich sein.

Wir halten uns bei der Entscheidung, welche Sorten standardmäßig präpariert oder unpräpariert verwendet werden, an:

胡昌江 Hu, Changjiang, (2008) '临床中药炮制学 Lin Chuang Zhong Yao Pao Zhi Xue', Beijing: Ren Min Wei Sheng Chu Ban She.

Folgende Sorten, die in vergangenen Chargen unpräpariert waren, sind nun standardmäßig präpariert:

H022	<i>Chuanxiong rhizoma</i>	Chuan Xiong	Jiu Zhi, mit Reiswein geröstet
H015	<i>Cyperi rhizoma</i>	Xiang Fu	Cu Zhi, mit Essig präpariert
H050	<i>Aurantii fructus immaturi</i>	Zhi Shi	Chao, geröstet

Folgende Sorten, die bisher inklusive der aktuellen Chargen unpräpariert sind, werden in Zukunft standardmäßig präpariert sein:

H030	<i>Phellodendri cortex</i>	Huang Bo / Huang Bai	Yan Zhi, mit Salzwasser geröstet
H054	<i>Corni fructus</i>	Shan Zhu Yu	Jiu Zhi, mit Reiswein gedämpft
H066	<i>Lablab semen</i>	Bai Bian Dou	Chao, geröstet
H023	<i>Magnoliae cortex</i>	Hou Po	Jiang Zhi, mit Ingwersaft geröstet
H060	<i>Eucommiae cortex</i>	Du Zhong	Yan Zhi, mit Salzwasser geröstet
H084	<i>Rhei radix et rhizoma</i>	Da Huang	Jiu Zhi, mit Reiswein geröstet
H127	<i>Corydalis rhizoma</i>	Yan Hu Suo	Cu Zhi, mit Essig präpariert
H194 *	<i>Psoraleae fructus</i>	Bu Gu Zhi	Yan Zhi, mit Salzwasser geröstet
H183	<i>Ligustri lucidi fructus</i>	Nu Zhen Zi	Yan Zhi, mit Salzwasser geröstet

Folgende Sorte führen wir nun sowohl unpräpariert als auch präpariert:

H005 / H005-1	<i>Atractylodis macrocephalae rhizoma</i>	Bai Zhu	Chao, geröstet
---------------	---	---------	----------------

* *Psoraleae fructus* (Bu Gu Zhi 补骨脂) wird aktuell von uns in der rohen, unpräparierten Form geliefert. Falls nicht spezifisch anders angemerkt, wird in der Regel für Dekokte jedoch die mit Salz geröstete Form (Yan Zhi Bu Gu Zhi 盐炙补骨脂) verwendet.

Die Präparierung mit Salz kann ganz einfach vorgenommen werden: Pro 100 g *Psoraleae fructus* ca 2 g Salz dazugeben und in Wasser kurz einweichen lassen. Bei schwacher Hitze rösten, bis die Früchte aufpuffen. Sie sind innen weiß. Es entsteht ein starker Geruch.

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.



Changjiang Hu · Rainer Nögel
Josef Hummelsberger · Ute Engelhardt Hrsg.

Paozhi: Die Aufbereitung chinesischer Arzneimittel

Methoden und
klinische Anwendung

