



## Beginn (生) — das Prinzip des Frühlings



**Das Jahr fängt mit dem Frühling an. Die Jahreszeit Frühling ist der Start und trägt die volle Hoffnung für das ganze Jahr. Im Frühling wird das Osterfest gefeiert, wobei Hase und das Ei für Fruchtbarkeit und Hoffnung stehen.**

Die Natur wacht vom Winterschlaf auf, Schnee und Eis schmelzen, Tiere kommen aus ihren Winterbauten heraus, Keimlinge schießen aus dem Boden, Blätter und Blüten entwickeln sich aus unauffälligen Jungtrieben. Alles blüht in voller Farbe. All diese Anfänge stehen im Zeichen der Hoffnung – das Prinzip des Frühlings.

Funktionell – nicht anatomisch – teilt die TCM den Menschen in fünf Funktionskreise auf: Leber, Herz, Lunge, Nieren und Milz (siehe Glos-

sar in Ausgabe 66 oder unter [www.herbasinica.de/glossar](http://www.herbasinica.de/glossar)). Diese Begriffe stehen zwar in einer Beziehung mit dem jeweiligen anatomischen Organ des Körpers, beschreiben aber im Zusammenhang der TCM die Funktionen, die von mehreren zusammenhängenden Organen und Funktionseinheiten ausgeübt werden.

Diese Aufteilung in die fünf Funktionskreise entspricht der taoistischen Theorie – Fünf Wandlungsphasen, die alle Prozesse in der Natur beschreiben. Der Funktionskreis „Leber“ trägt den Namen „Holz“ (木). Das chinesische Schriftzeichen 木 ist ein Piktogramm für einen Baum mit Wurzeln. Mit „Holz“ beschreibt man die Tendenz der Entwicklung, also die Initiative, den Start, Keimung, Austreiben, Aufblühen, Beginn – das Prinzip des Frühlings.

► fortgesetzt auf  
letzter Seite

# Fleischbrühe mit Amerikanischem Ginseng

Stärkt Qi, Yin und Körperflüssigkeiten



## Wirkung nach der Chinesischen Medizin

Sowohl Ginseng (人參 Ren Shen) als auch Amerikanischer Ginseng (西洋參 Xi Yang Shen) sind geschätzte Qi-Tonika. Ein wichtiger Unterschied ist, dass Amerikanischer Ginseng energetisch kühl ist, ausgeprägte Yin-nährende Eigenschaften besitzt und Feuer beruhigend wirkt<sup>1</sup> bzw. Leere-Hitze der Lunge klärt<sup>2</sup>. Die Qi-tonisierende Wirkung von Ginseng ist ausgeprägter.

Die Fleischbrühe mit Amerikanischem Ginseng nährt Qi, Yin- und Körperflüssigkeiten. Die Wirkung des Amerikanischen Ginsengs wird durch das Suppenfleisch und die Petersilienwurzel unterstützt. Die kühlende Birne stärkt zusätzlich das Yin der Lunge. Ersetzt man die Bir-

ne durch eine rote Bete, wird der Blut-nährende Aspekt der Brühe gestärkt und sie bekommt eine schöne Farbe.

Die Zielsetzung dieser Brühe ist der Aufbau von Yin- und Körperflüssigkeiten, deshalb ist eine Garzeit von ca. 2 Stunden ausreichend.

## Kontraindikation

Amerikanischer Ginseng sollte nicht bei Fülle-Hitze mit Stagnation oder Feuchte-Kälte im Magen eingesetzt werden. In der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit einem/r Arzt/in verwenden.<sup>1</sup>

## 西洋参汤

### Fleischbrühe mit Amerikanischem Ginseng

#### Zutaten

2 l	Wasser
500 g	Suppenfleisch mit Knochen von Rind oder Huhn
500 g	Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Möhre)
100 g	Petersilienwurzel
10 g	frischer Ingwer
1 Msp.	Kurkuma
30 - 35 g	Amerikanischer Ginseng (Xi Yang Shen) // <i>Panacis quinquefolii radix</i>
1	Birne

- Das Suppenfleisch mit kaltem Wasser abspülen und mit 2 l Wasser in einen großen Topf geben.
- Das Gemüse säubern und in groben Stücken zufügen.
- Ingwer und Kurkuma zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 1,5 Stunden köcheln.
- Amerikanischen Ginseng und Birne (mit Schale und Kerngehäuse) zufügen und weitere 30 Minuten köcheln.
- Die Brühe abseihen, heiß in Einmachgläser oder Gläser mit Schraubverschluss füllen und verschließen.



## Anwendung

1-2 Tassen täglich als Getränk oder als Basis für eine sättigende Suppe.

Die Brühe kann prophylaktisch z.B. im Herbst als Kur angewendet werden über ca. 3 Wochen bei Neigung zu Trockenheit bzw. Yin-Mangel der Lunge und Nieren.

## Wusstest Du schon...

Die Zubereitung einer Fleischbrühe ist auch für ungeübte Köche einfach und macht wenig Arbeit. Das saubere Gemüse kann in groben Stücken verwendet werden, mühsames kleinschneiden entfällt. Wenn du die klare Brühe heiß in fest versiegelnde Gläser füllst, dann hält sie sich gekühlt mindestens eine Woche. Mit einem kleinen Vorrat an Brühe kannst du ohne großen Aufwand eine sättigende Mahlzeit machen, die vor allem in der kalten Jahreszeit von vielen als sehr wohltuend empfunden wird.



Das ausgekochte Suppenfleisch kann aufgeschnitten verzehrt werden, z.B. in einer Suppenbowl mit Gemüse und Reis. Alternativ kannst du das Fleisch im Fleischwolf zerkleinern, mit Ei und Gewürzen vermengen und daraus kleine Klößchen formen, die in heißer Brühe in wenigen Minuten gar sind.



## Quellen

<sup>1</sup> Chen, Chen, *Chinesische Pharmakologie I*, Verlag systemische Medizin, 2012 S. 905

<sup>2</sup> Ross, J., *Prävention und Behandlung von Covid-19*, Qi Zeitschrift für CM, 03/2022 S. 13

**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](http://www.tcm-splinter.de)

# Wie grün sind Kräuter?

## Überlegungen zur Nachhaltigkeit von TCM-Heilkräutern

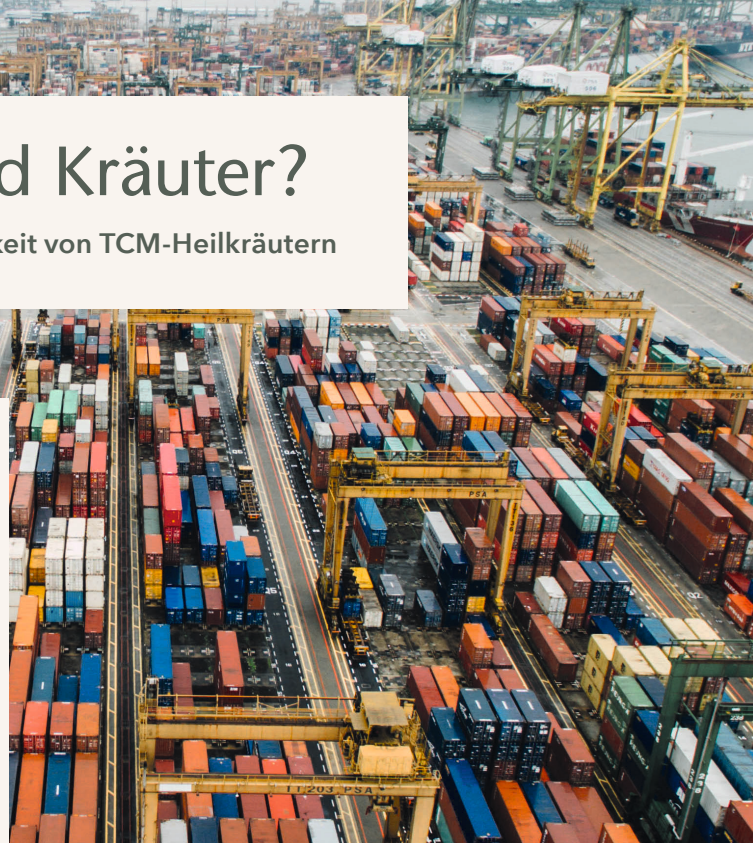
Aus der Sicht eines Vertreters der TCM als ganzheitliche Medizin ist die Situation der TCM in Deutschland und Europa frustrierend. Die Arzneimitteltherapie ist der effektivste Ansatz der TCM und macht in China den allergrößten Anteil der Behandlungen aus, weit mehr als alle anderen Behandlungsmethoden zusammen. Hier ist der Einsatz von Heilkräutern jedoch leider massiv eingeschränkt. Eine strenge Kontrolle der Qualität in Hinsicht auf Pestiziden, Schwermetallen, mikrobiologischer Belastung und Ähnlichem ist nötig und wünschenswert. Jedoch existieren auch viele weitere Hindernisse, die zum Beispiel durch fehlende Erfahrung oder forciertem Angleich an schulmedizinischen Standards entstehen. Resultierend ist die TCM hierzulande fast nur durch Akupunktur bekannt und präsent. Die Angst vor und das Bedenken über den Einsatz chinesischer Heilkräuter sind leider durch jahrzehntelange Medienberichte über den vergangenen unkontrollierten Zustand in China zustande gekommen. Dies entspricht nicht den aktuellen Verhältnissen in China und schon gar nicht dem kontrollierten Markt in Deutschland.

Bei der Überlegung, ob etwas nachhaltig ist, stellt sich zuallererst die Frage womit es verglichen wird. Sicherlich ist eine TCM-Arzneimitteltherapie ressourcenintensiver als keine TCM-Arzneimitteltherapie. Ein sinnvoller Vergleich mit Alternativen, die ähnliche Ergebnisse liefern, ist komplexer.

### Einheimischer Anbau

Eine häufige Diskussion betrifft einen Anbau in Deutschland oder Europa, um kürzere Transportwege zu ermöglichen. In der Vergangenheit sind bereits Anbauprojekte realisiert worden. Auf dem Markt gibt es auch schon Produkte aus einheimischem Anbau. Die Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL) etwa bearbeitet seit 1999 einige TCM-Heilpflanzen am Institut für Pflanzenanbau und Pflanzenzüchtung:

- *Angelica dahurica* (Fisch.ex Hoffm.) Benth.et Hook.f.
- *Artemisia scoparia* Waldst. et Kit.
- *Astragalus mongholicus* var. *mongholicus*
- *Astragalus mongholicus* var. *dahuricus* (DC.) Podlech
- *Leonurus japonicus* HOUTT
- *Paeonia lactiflora* PALL.
- *Paeonia veitchii* LYNCH
- *Prunella vulgaris* L.
- *Rheum palmatum* L.
- *Rheum tanguticum* MAXIM. Ex ALF
- *Rheum officinale* BAILL
- *Salvia miltiorrhiza* Bunge
- *Saposhnikovia divaricata* (TURCZ.) SCHISCHK.



- *Scutellaria baicalensis* GEORGI
- *Sigesbeckia orientalis* L.
- *Sigesbeckia pubescens* MAKINO
- *Sigesbeckia glabrescens* MAKINO
- *Xanthium sibiricum* PATR. (Canger)

Hierbei handelt es sich um Versuchsanbau-Projekte, die erfolgreich die gewünschten Spezies mit ausreichenden Gehaltsstoffen getragen haben.

Eine Umsetzung auf breiter Ebene stellt sich allerdings schwieriger dar. Die größte Herausforderung dabei ist die fehlende Erfahrung vor allem bei der Weiterverarbeitung der Kräuter. Für viele TCM-Kräuter etwa gibt es erfahrungs- und traditionsgemäß strenge Regelungen zur Erntezeit und -methode. Die zu verwendenden Pflanzenteile, die traditionell per Hand sortiert werden, die übliche Schnittform, der Trocknungsvorgang und viele sehr spezifische Vorbehandlungsmethoden mit oder ohne weitere Hilfsstoffe bereiten Probleme. Insgesamt fehlt es an Know-How, sowohl für den Anbau als auch für den gesamten weiteren Bearbeitungsprozess.

Leider sind die Kosten des einheimischen Anbaus auf dem Markt bisher noch nicht wettbewerbsfähig. Dies kann sich schnell ändern, denn die importierten Produkte verteuern sich jährlich, schneller als die Kosten des einheimischen Anbaus. In naher Zukunft könnten damit die einheimischen Produkte konkurrenzfähig sein. Diesbezüglich haben wir einige Bauern in Bayern bereits angesprochen. Wir unterstützen und begrüßen den einheimischen Anbau von relevanten Sorten.

Auch wenn einheimische Bauernhöfe technische und wirtschaftliche Hürden überwinden und beginnen können den deutschen TCM-Heilkräuter-Markt im größeren Maßstab zu beliefern, kann nicht der Bedarf an allen gängigen TCM-Heilkräutern komplett gedeckt werden, da die Diversität der Klimabedingungen dies nicht zulässt.

In China nimmt der Anteil der TCM-Drogen aus kultivierten und gezüchteten Quellen immer mehr zu. Die Sammlung ►

- ◀ von wilden Beständen spielt eine untergeordnete und in ihrem Anteil abnehmende Rolle, da die Nachfrage die Regenerationsrate der Wildbestände übersteigt und damit kein nachhaltiges Angebot gesichert werden kann.

## Die wahren Kosten des Imports

2021 wurden ca. 10 Millionen Tonnen Waren aller Art von China nach Deutschland transportiert, der Großteil davon auf dem Seeweg (Statistisches Bundesamt). Der CO<sub>2</sub> Verbrauch für den Transport über den Seeweg von Shanghai nach Hamburg (ca. 12.000 km) von 1 kg Gütern beträgt etwa 180 g (Department for Business, Energy & Industrial Strategy, GOV.uk, 2020).

Im Vergleich dazu setzt die Produktion von 1 kg Rindfleisch umgerechnet ca. 155 kg CO<sub>2</sub> frei, für zehn Eier beträgt der CO<sub>2</sub> Ausstoß ca. 2,6 kg, für 1 kg Tofu ca. 800 g (Poore & Nemecek 2018).

Der Transport von TCM-Kräutern erzeugt nicht mehr und nicht weniger Umweltbelastung als der Transport anderer Produkte. Die gesamte Schifffahrtsindustrie sowie interkontinentale Handelswege über Schienen nachhaltiger und umweltschonender zu gestalten ist etwas, das dringend vorangetrieben werden sollte. Eine sofortige Lösung ist nur der sofortige Verzicht auf den internationalen Handel.

## Qualitätskontrolle

Ein anderer Grund, warum ein Anbau im eigenen Land wünschenswert erscheint, ist die einfachere Kontrolle des Einsatzes von Pestiziden und andere schädliche Kontaminierung. Diese Problematik ist Teil der Arbeit für Importeure, Labore und Überwachungsbehörden. Das Arzneibuch schreibt genaue Grenzwerte für alle Belastungen vor. Alle zugelassenen Produkte für den Handel in Apotheken werden in staatlich zugelassenen Laboratorien auf über 200 Qualitätsmerkmale wie Pestizid-, Schwermetall- und mikrobielle Belastungen, aber auch Parameter wie Identität und Reinheit gemäß dem



Schuppen von Schuppentieren (Pangolin) sind nicht mehr im Chinesischen Arzneibuch Version 2020 verzeichnet. Die Ahndung des illegalen Handels wird in internationaler Kooperation gehandelt. (Foto: Kenneth Cameron)

europäischen und chinesischen Arzneibuch untersucht und durch einen Sachverständigen gemäß § 65 Arzneimittelgesetz (AMG) zertifiziert. Nur Produkte mit den entsprechenden Qualitätsmerkmalen erhalten ein Prüfzertifikat gemäß § 6 und § 11 der Apothekenbetriebsordnung (ApBetrO) und werden zum Verkauf freigegeben.

## Artenschutz

Im chinesischen Arzneibuch 2020 sind insgesamt 2711 TCM-Drogen aufgenommen. In dieser neuesten Version sind die 8 Sorten, die von vom Aussterben bedrohte Tierarten stammen, entfernt worden. Diese artenschutzrelevanten Arten, wie zum Beispiel Tigerknochen, Nashornhörner oder Schuppentierschuppen durften auch in China schon längst nicht mehr gehandelt werden. Für die allergrößte Mehrheit werden in der Praxis bedrohte Tierarten nicht mehr verwendet und deren Verwendung wird strafrechtlich streng gehandelt. Für den deutschen Markt spielt des Weiteren das Washingto-

## Literatur

- » Department for Business, E. & I.S. (2020) Greenhouse gas reporting: Conversion factors 2020, GOV.UK. GOV.UK. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/greenhouse-gas-reporting-conversion-factors-2020> (Aufgerufen: November 4, 2022).
- » Heuberger, H. et al. (2008) "Qualität von TCM-Drogen aus deutschem Anbau," Deutsche Apotheker Zeitung, 9 October, p. 48. Available at: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2008/daz-41-2008/qualitaet-von-tcm-drogen-aus-deutschem-anbau> (Aufgerufen: November 4, 2008).
- » "Lkw und Seeschiffe wichtigste Transportmittel im Außenhandel" (2022) Pressemitteilung Nr. 456 vom 28. Oktober 2022 [Preprint]. Destatis - Statistisches Bundesamt. Available at: [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/10/PD22\\_456\\_51.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/10/PD22_456_51.html) (Aufgerufen: November 4, 2022).
- » Pharmacopoeia of the People's Republic of China (2020). Beijing: China Medical science Press.
- » Poore, J. and Nemecek, T. (2018) "Reducing Food's environmental impacts through producers and consumers," Science, 360(6392), pp. 987–992. Available at: <https://doi.org/10.1126/science.aaq0216>.

fortgesetzt von  
vorheriger Seite

ner Artenschutzübereinkommen (Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora: CITES) eine große Rolle. Die benötigten Aus- und Einfuhrerlaubnisse für bedrohte Tier- und Pflanzenarten kontrollieren streng die Quelle der Produkte und die tatsächlich importierte Menge. Von uns werden hiervon nur eine Handvoll (aktuell 3) Pflanzenarten importiert, die allesamt aus nachhaltigem Anbau stammen: *Gastrodiae rhizoma* (Gastrodienwurzelsstock), *Aucklandiae radix* (Himalayascharwenwurzel), *Panacis quinquefolii radix* (Amerikanischer Ginseng). Es werden keine geschützten Pflanzenarten der Wildnis entnommen und von uns nach Deutschland importiert. Jährlich werden alle Ein- und Verkäufe von unter Artenschutz stehenden Sorten an die lokale Naturschutzbehörde in Deutschland gemeldet (Landratsamt Roth), welche die Lagerbestände überwacht und bei Diskrepanzen aufmerksam wird.

Auf lange Sicht werden wohl die deutschen Verschreiber/innen TCM-Rezepturen ohne viele tierische Sorten schreiben müssen. TCM-Drogen

tierischen Ursprungs sind praktisch völlig ausgeschlossen zum Import in die EU, auch nicht bedrohte und therapeutisch wichtige Sorten wie Zikadenkleid, Pheretima (Regenwürmer), Skorpione, Skolopendra und Egel, die in China nachhaltig gezüchtet werden. Grund hierfür sind strenge Auflagen aus Überlegungen der Tierseuchenprevention, die für die nachgefragte Mengen und Anzahl der Sorten nicht wirtschaftlich erfüllt werden können. Daher müssen Alternativen zu diesen Sorten intensiv erforscht werden, da ein auf rein pflanzliche Arten beschränktes Arsenal zu deutlich beeinträchtigten Therapieergebnissen führt.

Leider gelangen auch viele Produkte, die eine Apothekenqualität nach Arzneibuch nicht erreichen, oder keine ordnungsgemäße Aus- bzw. Einfuhrgenehmigung erhalten, nach Deutschland. Damit Therapeut/innen und Patient/innen immer ein sicheres und nachhaltiges Produkt erhalten, empfiehlt es sich daher, TCM-Kräuter nur von zuverlässigen Quellen zu beziehen.

fortgesetzt von  
Titelseite

Der Funktionskreis Leber ist für die Initiative und Mobilmachung aller seelischen und physiologischen Aktivitäten des menschlichen Wesens zuständig. Die „Leber“ kontrolliert die Dynamik der Aktivitäten, regelt die aufsteigenden, nach außen gerichteten Qi-Prozesse. Die „Leber“ kanalisiert die Qi- und Xue-Flüsse. Bei Störungen der Leberfunktion fehlt entweder die Unternehmungslust und Kreativität oder es herrscht Überaktivität, was etwa durch Zornausbrüche und Schlaflosigkeit ausgedrückt wird.

Ein wichtiges Grundprinzip der Gesundheitspflege besteht darin, dass sich unser Lebensrhythmus an die Natur anpasst. Die Natur in der Jahreszeit des Frühlings steht für Beginn, für Initiative, für Start und Mobilisierung. Das bedeutet, dass wir uns mental im Frühling auf diese Tendenz einstellen und unser alltägliches Leben und unsere Ernährung dieser Tendenz entsprechend gestalten.

Im Konkreten heißt es, abends früher ins Bett zu gehen und morgens früher aufzustehen, nach

dem Aufstehen lockere Sportaktivität in lockerer Bekleidung treiben, damit die Kreativität und aufhellende Emotionen gefördert werden können.

Die tonisierende Jahreszeit - Winter ist vorbei. In Frühling werden leichte und vegetarische Speisen mit saurem Geschmack bevorzugt. Zu scharfe und austrocknende Lebensmittel schaden der Leberfunktion. Da die steigende Leber-Yang-Kraft die Yin-Kraft in Körper immer mehr verbraucht, sollten Yin-unterstützende Lebensmittel wie Lilienzwiebeln, Lotussamen, Gojibeeren und chinesische Yamswurzeln (*Dioscorea*) vermehrt gegessen werden.

Mentale Ausgeglichenheit, Toleranz und Selbstbeherrschung sind insbesondere im Frühling sehr wichtig. Man sollte viel Wert auf den Schutz der Leberfunktion durch rechtzeitiges Lösen des Leberfeuers legen.

Im Zeichen des Hasen zur Jahreszeit des Hasen wünschen wir allen viel Gesundheit!