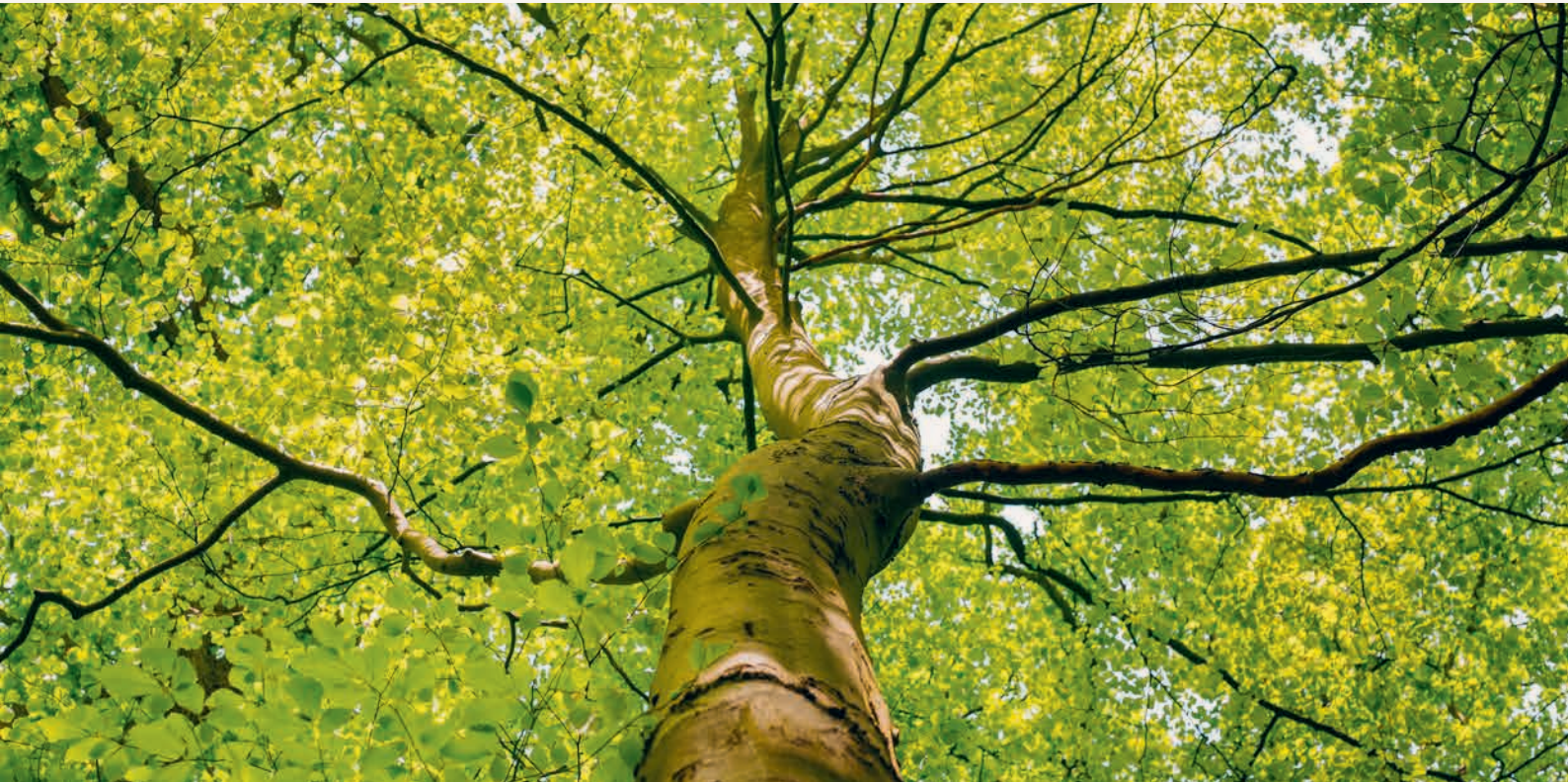




## Wachstum (长) — das Prinzip des Sommers



**Nach dem blühenden Frühling setzt sich die Entwicklung der Natur in vollem Gang fort. Der Sommer ist eine Zeit intensiven Wachstums und voller Energie. Die warme Witterung und das reichliche Sonnenlicht fördern die Photosynthese und sorgen für eine erhöhte Produktion von Nährstoffen in den Pflanzen, die üppig und kräftig wachsen. Die Tierwelt ist aktiv und nutzt die Fülle der Natur.**

Auch Menschen nutzen diese dynamische Zeit, um die Schönheit der Natur zu genießen und sich mit ihrer Energie zu verbinden. Es ist eine Zeit, um im Freien zu sein, Aktivitäten wie Wandern, Schwimmen und Gartenarbeit zu unternehmen. Die frische Luft und die natürliche Umgebung wirken sich positiv auf das Wohlbefinden und die Stimmung aus.

Das Prinzip des Sommers ist Wachsen, Entwi-

ckeln, Expandieren und Dynamisieren. Die TCM ordnet den Sommer dem Funktionskreis „Herz“ zu.

In drei Sommermonaten erblüht alles in voller Pracht. Die Himmelsenergie fällt herab, die Erdenergie steigt auf. Himmel und Erde durchdringen einander energetisch („Gelber Kaiser, Fragen zum Inneren Klassiker“).

Nach der Sicht der TCM erreicht die Yang-Kraft in den Sommermonaten ihr Maximum, während die Yin-Kraft ruht. Das pralle Sonnenlicht erzeugt eine sommerliche Hitze, die die Erdoberfläche zum Kochen bringt. Es herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit. Die Menschen befinden sich in einer dynamischen Umwelt und sollten sich entsprechend einstellen.

Im Sommer sind folgende Prinzipien der Gesundheitspflege zu beachten. ►

## 1. Geistige Einstellung

Der Sommer ist in der TCM mit dem Begriff „Feuer“ beschrieben und dem Funktionskreis „Herz“ zugeordnet. Der Schwerpunkt der Gesundheitspflege im Sommer ist deswegen Auskurieren des Funktionskreises Herzen, der sich vor allem mit geistigen Aktivitäten befasst.

Man sollte die Gemütsverfassung angenehm halten, sich nicht ärgern und dafür sorgen, dass der Geist strahlend und üppig wird, um sich an die sommerliche Energie anzupassen. Die Energie soll frei fließen und sich ohne Behinderungen entleeren können. Der Geist sollte nach außen gerichtet sein und ein starkes Interesse an äußeren Dingen haben. Das Ziel ist es sich der sommerlichen Energie anzupassen, das Wachstum zu fördern und die Sommermonate gesund zu durchqueren. Ansonsten kann das Herz geschädigt werden und die Ernte im Herbst beeinträchtigt werden. Es besteht auch ein erhöhtes Risiko für Malaria im Herbst und dies wiederum kann zu erneuten Krankheiten im Winter führen („Gelber

Kaiser, Fragen zum Inneren Klassiker“).

„Innere Ruhe führt zur natürlichen Erfrischung“, wie es eine chinesische Weisheit besagt.

## 2. Anpassung des alltäglichen Lebens

Man sollte nachts ruhig schlafen, früh aufstehen und nicht den Tag lang überdrüssig sein („Gelber Kaiser, Fragen zum Inneren Klassiker“).

Ein Mittagsschläfchen vermeidet die gesundheitsschädliche Hitze und ist sinnvoll zur Erholung von körperlicher und geistiger Müdigkeit.

Da das Interstitium unseres Körpers im Sommer zur Förderung des ungehinderten Flusses von Qi geöffnet ist, können Pathogene wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit leicht eindringen und zu Erkrankungen führen. Deswegen ist nicht zu empfehlen, Ventilatoren während des Schlafens einzuschalten, nachts im Freien zu schlafen, mit



## 夏日花草茶 Sommerkräuter Teemischung

5 g	[Xia Ku Cao] Braunellenähren	// <i>Prunellae spica</i>
5 g	[Sang Ye] Maulbeerblätter	// <i>Mori folium</i>
5 g	[Ju Hua] Chrysanthemenblüten	// <i>Chrysanthemi flos</i>
3 g	[Gan Cao] Ural-Süßholzwurzel	// <i>Glycyrrhizae radix et rhizoma</i>
5 g	[Yu Xing Cao] Houttuynia-Kraut	// <i>Houttuyniae herba</i>

- Alle Kräuter vermischen und mit 1 bis 2 l kochend heißem Wasser aufgießen, danach mindestens 10 min ziehen lassen. Dies ist die empfohlene Tagesdosis und kann mehrmals aufgegossen werden.

Diese 5 Kräuter haben alle eine Gemeinsamkeit und diese ist es sommerliche Erkrankungen vorzubeugen. Braunellenähren und Houttuynia-Kraut eliminieren Hitze und reduzieren Feuer. Die Ural-Süßholzwurzel unterstützt das Milz Qi und ist bekannt für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften. Maulbeerblätter und Chrysanthemenblüten sind hilfreich dabei Wind-Hitze auszuleiten und die Augen zu klären.



kaltem Wasser zu duschen, sich zur Abkühlung unter der Dachtraufe, im Gang oder nahe an Türspalten (in zügigen Räumen) sich aufzuhalten. Stattdessen ist es besser z. B. unter Baumkronen, Pavillons und auf Balkonen Zeit zu verbringen. Klimaanlage erzeugen einen großen Temperaturunterschied zwischen Innen- und Außenbereiche und das kann ebenfalls die Gesundheit beeinträchtigen.

### 3. Gesunde Essgewohnheiten

Im Sommer ist der Funktionskreis „Herz“ sehr aktiv und kann gemäß der Fünf-Wandlungsphasen-Theorie den Funktionskreis „Lunge“ beeinträchtigen. Man sollte deswegen mehr scharfe und weniger bittere Nahrungsmittel zu sich nehmen, da der bittere Geschmack die Funktion des Herzens noch weiter stärkt und damit die Lungenfunktion schaden würde. Wegen dem erhöhten Salzverluste durchs Schwitzen im Sommer ist ein Ausgleich durch salzige Nahrung zu

empfehlen. Saure Dinge sind für die Sommerzeit gesund. Auch Ingwer ist im Sommer sehr empfehlenswert. Auch wenn kalte Speisen direkt aus dem Kühlschranks erfrischend und wohltuend sind, ist die Leidenschaft zu diesen sehr ungesund, die sie die Mitte drastisch abkühlt.

Auch im Sommer ist eher leichte Kost ratsam.

### 4. Richtiger Sport

Ideal sind leichte Sportaktivitäten wie Spaziergänge, Joggen, Taiji, Qigong und Gymnastik. Am besten führt man sie morgens oder abends im Garten, Wald, an Gewässerküsten oder entlang von Flüssen aus. Intensive und schweißtreibende Bewegungen bei großer Hitze können zu einem erheblichen Verlust sowohl der Yin- als auch der Yang-Kraft führen. Direkt danach eine kalte Dusche zu nehmen, verstärkt diese Beeinträchtigung dramatisch.

### 5. Vorbeugung sommerlicher Erkrankungen

Die drückende Sommerhitze mit hoher Luftfeuchtigkeit führt zu typischen Beschwerden wie etwa Schwindel, Brustbeklemmung, Hitzschlag usw. Vorbeugend kann man vor dem Sommereintritt Mittel einnehmen, die den Funktionskreis „Lunge“ kräftigen und das „Milz“-Qi stützen. Während der Sommermonate helfen aromatische Mittel, die Feuchtigkeit auszutreiben, den Körper zu reinigen und Hitze abzukühlen.

Im Sommer entfaltet sich die Natur durch die warme Sonnenenergie und fördert ein intensives Wachstum. Es ist eine Zeit, um das Herz zu stärken, geistige Ausgeglichenheit zu bewahren und sich an die dynamische Umwelt anzupassen. Mit leichten Sportaktivitäten, gesunden Essgewohnheiten und angenehmer Gemütsverfassung können wir die Fülle der Natur nutzen und die Sommermonate in vollen Zügen genießen, während wir uns gleichzeitig vor typischen sommerlichen Erkrankungen schützen. Ein bewusster Umgang mit der sommerlichen Energie ermöglicht es uns, die Schönheit und Vitalität dieser Jahreszeit zu erleben. ■



# Wie kocht man Tee?

## Zubereitung von TCM-Kräutertees

Die wohl einfachste Art der Zubereitung und Einnahme von jeglichen Kräutern, nicht nur TCM, ist das Aufgießen als Tee. Die akribische Beachtung von Ziehzeit und Wassertemperatur, die wir alle von Feinschmeckern von schwarzen und grünen Tees gewohnt sind, ist hier nicht in diesem Grade nötig. Grundsätzlich können Kräutertees sehr lange ziehen und geben dabei immer mehr ihrer wertvollen Inhaltsstoffe an das Teewasser ab.

*Bitte beachte, dass die Informationen hier nur allgemein sind und es ratsam ist, einen erfahrenen TCM-Praktizierenden zu konsultieren, um spezifische Kräuter, Dosierungen und Mischungen zu wählen, die deinen individuellen Bedürfnissen entsprechen. Die Tagesdosis für bestimmte Kräuter sollte immer berücksichtigt und respektiert werden, um mögliche Nebenwirkungen zu vermeiden und die gewünschten gesundheitlichen Vorteile zu erzielen.*

**Auswahl der Kräuter:** In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden verschiedene Kräuter für unterschiedliche gesundheitliche Bedürfnisse eingesetzt. Wähle die Kräuter entsprechend den Empfehlungen einer/s qualifizierten TCM-Therapeuten/in und achte auf die empfohlene Tagesdosis für jede Kräutersorte.

**Zubehör:** TCM Tees können direkt in der Tasse oder in einer Kanne aufgegossen werden, nach eigener Vorliebe von Trinktemperatur, Stärke und Wassermenge. Ein Teebeutel, -sieb, oder Infuser ist hierbei in der Regel nicht nötig, da die Teile groß genug sind, um beim Trinken nicht zu stören. Auch hier gilt jedoch die persönliche Vorliebe. Wer von kleinen Blütenblättern, Holzstückchen und schwebenden Beeren ungestört bleiben will, kann den Tee vor dem Trinken absieben. Beim Ziehen empfiehlt es sich jedoch, dem Tee möglichst viel Raum zum Aufgehen zu geben.

**Wassertemperatur:** Gieße kochend heißes Wasser über die Kräuter. TCM-Kräuter sind in der Regel robust genug, um die Hitze zu vertragen. Bei möglichst hohen Temperaturen entfaltet sich die Wirkung schneller und besser.

**Ziehzeit:** Lasse den Tee mindestens 10 Minuten ziehen, um den Kräutern genügend Zeit zu geben, ihre heilenden Eigenschaften vollständig abzugeben. Der Tee kann über diese anfängliche Ziehzeit hinaus auch gerne deutlich länger im Teewasser verbleiben. Unser Tipp ist, die Kräuter beim Trinken einfach weiter in der Tasse/Kanne ziehen zu lassen.

**Tipp:** Um dem Tee eine möglichst lange Ziehzeit bei hoher Temperatur zu geben, kann der Tee in einer Thermoskanne aufgegossen werden und darin auch über Nacht ziehen.

**Mehrfaches Aufgießen:** Nach der ersten Ziehzeit kann auch erneut kochendes Wasser über die Kräuter gegossen wer-



*oben: Ein Infuser ist sinnvoll, um die Ziehzeit von grünen und schwarzen Tees zu kontrollieren. mitte und unten: Kräutertees können in der Regel lange ziehen und müssen daher nicht aus der Kanne entfernt werden.*

den, um die heilenden Eigenschaften weiter auszuschöpfen. Dieser Vorgang kann mehrmals wiederholt werden, wobei natürlich die Intensität des Tees nach und nach abnimmt.

**Einnahme:** Trinke den Tee über den Tag verteilt entsprechend den Empfehlungen eines TCM-Praktizierenden und achte auf die Reaktion deines Körpers. ■



## Lieferketten an der Wurzel packen

**Das Management von Lieferketten für pflanzliche Rohstoffe aus China ist eine komplexe Herausforderung, bei welcher wir konstant dazulernen und uns stetig verbessern. Im Juni haben wir wieder ein Anbaugelände in China besucht, in Vorbereitung auf einen UEBT-Audit (Union for Ethical Biotrade). Das Anbaugelände in der Shandong Provinz in China produziert viele TCM-Sorten, dabei sind vor allem die Seidenbäume (*Albizia julibrissum*) von besonderem Interesse für uns. Sie liefern die TCM-Kräuter *Albizia cortex* (He Huan Pi), *Albizia flos* (He Huan Hua) und *Albizia semen* (He Huan Zi).**

Wir kommen mit dem Zug in der nächstgelegenen Stadt an. Von dort aus dauert es knapp eine Stunde mit dem Auto zur digitalen angepinnten Stelle. Es gibt keine konkrete Adresse, denn das Ziel scheint auf einer langen Autostraße außerhalb einer Ortschaft zu liegen. Unser Gastgeber hat uns angeboten uns vom Bahnhof abzuholen, aber da bereits im Vorfeld klar war, dass er sehr beschäftigt ist, haben wir abgelehnt und uns stattdessen ein Taxi gerufen, was vor Ort sehr günstig ist.

Am Ziel angekommen sehen wir ein flaches Haus mit einigen Nebengebäuden. Mit großen Kunststoffplanen abgedeckte Geräte stehen im Vorhof. Im Hinterhof finden wir die Hausherrin, die uns sofort hineinbittet und zusichert, dass Ihr Mann gleich von einer Warenabholung zurück ist. Sie dreht den Ventilator in unsere Richtung und bietet uns Wasser an, um das heiße Sommerwetter, das schon viel zu früh im Jahr eingebrochen ist, erträglicher zu machen.

Bald kommen zwei Kleinlaster angefahren, die Ladefläche voll gestapelt von großen 50 kg Säcken eines lokal wachsenden Samens, gesammelt für die industrielle Weiterverarbeitung zu TCM-Fertigarzneien. Vier Männer steigen aus und fangen an die komplette Ladung, geschätzte 20 t, Sack für Sack abzuladen und auf die Lagerfläche zwischen den Gebäuden zu schichten. Wir können nur zusehen, wie die Männer schwitzen. Es ist der Chef selbst, sein Sohn, sein Schwiegersohn und ein Helfer aus einem anderen Dorf, der dort die Sammlung organisiert hat. Der Chef sagt, er beabsichtigt schon lange seine Lagerlogistik zu verbessern, da der unebene Boden die Benutzung von Gabelstaplern, Paletten und ähnlicher

Ausrüstung bisher nicht ermöglicht. Leider ist er bisher noch nicht dazu gekommen. Erst letztes Jahr hat er eine große Lagerhalle an seinem Haus angebaut, wo bis zu 50 t Kräuter sicher und trocken gelagert werden können. Bereits nach den ersten 30 Minuten unseres Besuchs, verstehen wir viel besser, warum seine Lieferungen oft spät verschickt werden.

### Zuverlässigkeit und Vertrauen

Es ist aufgrund von natürlichen und menschlichen kreierte Situationen oft schwierig, die tatsächliche Qualität und Verfügbarkeit der Kräuter im Voraus zu bestimmen. Unvorhergesehene Lieferverzögerungen oder Qualitätsprobleme seitens der Lieferanten können dabei auch unsere Lieferfähigkeit beeinträchtigen. Insbesondere bei neuen Partnern, wo noch keine langjährige Zusammenarbeit eine starke Vertrauensbasis geschaffen hat, bedarf es hier sehr viel zeitlichen Vorlauf, intensiver Kommunikation und Verständnis.

### Volatilität des Marktes

Saisonale Schwankungen, politische Ereignisse, Währungsschwankungen, Pandemien, uvm. können erhebliche Auswirkungen auf die Verfügbarkeit und die Preise von pflanzlichen Rohstoffen haben. Ein plötzliches Hochschießen oder ein schneller Fall im Preis von anderen Rohstoffen können hier bei den Lieferanten auch zu einer enormen Priorisierung anderer Sorten führen, denn mit jedem Tag Lieferverzögerung können enorme finanzielle Verluste entstehen. ►

*links: Wir sammeln Proben von „Lophateri herba“ (Dan Zhu Ye) in Hunan*

*rechts: vor dem Trocknen wird fremdes Pflanzenmaterial aus den die gesammelten Proben aussortiert*



links: „*Albizia julibrissum*“, Seidenbäume, blühen im Juni, im Herbst werden die Samen gesammelt

rechts: Die Familie des Lieferanten kultiviert im eigenen Hof viele verschiedene Kräuter als botanische Sammlung



So werden manchmal selbst Sorten, die an sich nicht betroffen sind, erst verzögert geliefert.

### Kulturelle Unterschiede

Verschiedene Geschäftspraktiken, Verhandlungsstile und Zeitverständnisse können zu Missverständnissen führen und die Zusammenarbeit erschweren. So sind zum Beispiel chinesische Partner nicht an die langen Reaktionszeiten in Deutschland gewohnt, verursacht durch Feierabend, Wochenenden, Feiertage, Urlaub, usw. Menschen mit deutschem Verständnis von Kommunikationsabläufen wiederum, sind nicht an die oft kurzfristigen Änderungen von chinesischer Seite gewohnt, diese müssen flexibel auf tägliche Änderungen in ihrem eigenen Umfeld reagieren. Als Unternehmen mit Wurzeln in beiden Ländern, sind wir hier sehr gut positioniert, um zwischen beiden Seiten zu vermitteln und zu übersetzen.

Ein persönlicher Einblick in die lokalen Arbeitsabläufe und Arbeitsbedingungen, kann für die kulturellen Unterschiede viel Verständnis schaffen. So können wir unsere Kommunikation und unser Bestellverhalten besser vorausplanen und anpassen.

### Qualitätskontrolle

Die Einhaltung internationaler Standards wie zum Beispiel der EU Pharmacopoea ist entscheidend, um die Qualität und Sicherheit der Kräuter zu garantieren. Bei Inspektionen vor Ort können wir besser entscheiden, welche Aspekte besonders überprüft werden müssen und welche bereits sehr zuverlässig laufen. Außerdem ist es möglich anhand von konkreten Arbeitsabläufen zu erklären, wie unsere Ansprüche besser erfüllt

werden können und worauf wir Wert legen.

### Logistik

Die Entfernung zwischen den Produktionsstätten in China und den Zielmärkten kann zu logistischen Engpässen führen. Um unsere Lieferfähigkeit und die Kosten zu optimieren müssen wir für verschiedene Produkte und Situationen den jeweils effizientesten Transportweg wählen. Dabei müssen auch Zollbestimmungen und Ein-/Ausfuhrbeschränkungen berücksichtigt werden, um reibungslose Lieferungen sicherzustellen. So ist nicht jeder Lieferant in China fähig die Ausfuhr in die EU abzuwickeln, weswegen wir mit unserer eigenen Tochterfirma in China Bestellungen bündeln und die Ausfuhr selbst übernehmen.

Trotz all dieser Herausforderungen sind wir zuversichtlich, sie effektiv bewältigen zu können, und unseren Kunden in Deutschland weiterhin sichere Kräuter in gewohnt hoher Qualität zugänglich zu machen. Wir lernen seit über 25 Jahren jeden Tag dazu und bauen unser Netzwerk an verlässlichen Lieferantenpartnern stetig weiter aus. Auch die Biodiversität im Anbaugebiet, sowie soziale Gerechtigkeit entlang der ganzen Lieferkette liegen uns am Herzen. Wir werden in Zukunft weitere Anbaugebiete und Lieferketten nach den UEBT Prinzipien managen und überwachen. Dabei sind persönliche Besuche direkt im Feld unabdingbar. Eine ganzheitliche Herangehensweise, die auf engagierten Partnerschaften, transparenter Kommunikation und kontinuierlicher Anpassung basiert, kann dazu beitragen, diese Herausforderungen zu meistern und letztendlich Lieferketten langanhaltend erfolgreich zu gestalten.