



Die Bedeutung von Lebensmitteln in der TCM als Diätetika und milde Therapeutika



Die Bedeutung der Ernährung für die Prophylaxe und Therapie Nicht-übertragbarer Erkrankungen (NCD non-communicable diseases) spielt in der Medizin eine immer größere Rolle. Dabei ist die westliche Ernährungslehre quantitativ geprägt und wird von biochemischen Analysen mit Angaben zum Energie- und Nährstoffgehalt dominiert. Um pathologische Störungen und Krankheiten zu vermeiden, gilt es Normbereiche und Normwerte aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. In klassischen Quellen chinesischer Literatur zur Ernährungstherapie shiliao/shizhi werden Lebensmittel schon immer als Diätetika und milde Therapeutika bezeichnet. Die chinesische Diätetik stellt mit ihrer qualitativen Ausrichtung und dem Konzept der Lebenspflege (yangsheng 养生) eine andere Sicht auf die

Ernährung dar. Im Vordergrund steht hier die subjektive Befindlichkeit des Menschen. Die Lebensmittel werden nach traditionellen Aspekten charakterisiert und eingeteilt. Besondere Berücksichtigung finden dabei die Wirkqualitäten Temperaturverhalten (xing 性) und Geschmacksrichtung (wei 味). Ergänzend kennzeichnet die Lebensmittel ihr spezifischer Bezug zu den Funktionskreisen.

Aus der kombinierten Betrachtung quantitativer und qualitativer Aspekte von Lebensmitteln ergeben sich moderne, integrative Lebensmittelwirkprofile. Mit ihrer Kenntnis können Nahrungsmittel nach der TCM-Syndromlehre als Diätetika und milde Therapeutika individuell sehr wirksam eingesetzt werden. Wissenschaft-

Suppenmischung mit Salomonssiegelwurzel (Huang Jing), Glockenwindenwurzel (Dang Shen), und Yamswurzel (Shan Yao). Kann zum Beispiel als Suppenbasis für Hot Pot verwendet werden.

► bitte wenden



liche Studien belegen zunehmend die traditionellen, erfahrungsmmedizinischen Kenntnisse zur Wirksamkeit der TCM-Diätetika.

Dr. med. Dipl. oec. troph. Uwe Siedentopp, Arzt für Naturheilverfahren, Akupunktur und Ernährungswissenschaftler, ist einer

der geladenen Referenten im Seminar „TCM-Diätetik“. Seinen vollen Vortrag zur „Bedeutung von Lebensmitteln in der TCM als Diätetika und milde Therapeutika“ können Sie in voller Länge und im kleinen Kreis selbst hören.

Darin werden exemplarisch verschiedene Lebensmittel vorgestellt, die sowohl in der chine-

sischen Arzneikräutertherapie als auch in Form von Diätetika therapeutisch vielfältig eingesetzt werden. Für die praktische Umsetzung im Alltag werden Tee- und Suppenrezepte als Beispiele für gezielte Diättempfehlungen vorgestellt.

Desweiteren führt Dr. med. Sandra Bürklin, Fachärztin für Neurologie mit eigener fachärztlichen Praxis für TCM, Teilnehmer grundlegend an das Thema ran mit ihrem Vortrag „Was ist TCM?“

Im Vortrag „Wissenschaftliche Phytotherapie als integraler Bestandteil medizinischer Therapiekonzepte – Welche Rolle spielt die TCM?“ leuchtet Dr. rer. nat. Dipl. Biologin Heidi Braunewell tiefer in das Zusammenspiel von TCM und Schulmedizin.

Das Seminar findet am 27. und 28. April 2024 in Schwabach statt. Weitere Informationen finden Sie unter s.herbasinica.de/seminar2024. ■



links:

Dr. med. Dipl. oec. troph. Uwe Siedentopp

oben:

Dr. med. Sandra Bürklin

难! 中药走出去难在哪?

» 钟文君

目前,德国中药市场饮片、单味配方颗粒约有4亿元的市场规模。中药如何才能真正走出去?能不能在德国乃至在整个西方国家扩大市场规模?请看在德国中药行业工作近30年的德中堂创始人怎么说——



中医药在欧洲的发展经历了好几个高潮,最后一个高潮是上世纪的90年代。尤其是中药饮片销售在那10年曾涨了好几倍。笔者开始装也从事中药饮片进口业务就是在那个火爆时期。记得当时德国很多老牌的传统企业如马丁·鲍尔、克勒克和册罗等,一窝蜂的都跃跃欲试进入中药饮片市场。二三十年过去了,目前德国中药市场已处于平稳发展阶段。

根据笔者所掌握的信息看,目前德国中药市场饮片和单位配方颗粒各占半壁江山,各有约2500万欧元的市场规模。医药品身份进入市场的中成药可以忽略不算,更多的是采取打擦边球方式,以功能和保健食品的名义进入市场。迄今为止,按照2004/24/EC(欧洲联盟委员会)指令注册成功的只有7个中成药:迪奥心康胶囊、丹参胶囊、板蓝根颗粒、御风宁心片、六君子汤、逍遥片。2023年,产自日本的汉方成药 Yamato Gast (和胃康),在德国注册成功。

作为在德国中药行业从业近30年的业内人士,被国内同行最常问及的问题——中药在德国到底处于什么样的地位?因此,笔者觉得有必要将自己的所见所闻作一个分享。

哪些中药可以进入德国?

有人十分关注中药农残、重金属和微生物指标,问海关对此类有害污染物超标的中药是否放行。其实,中药质量并不在海关的监管责任范围。除非有特别行政令,海关一般不是根据中药的质量,而是根据类别属性判断是否在负面清单里,从而决定是否放行。医药品和食品监管部门可以临时将某种产品列入负面清单,如欧盟曾将枸杞列入了负面清单。因为当时枸杞在欧洲突然成为火爆的神奇功

Suppenbaukasten „Acht Schätze“



Du möchtest Dich gesund ernähren, aber Du hast wenig Zeit, um zu kochen. Kein Problem – schau dir einmal unseren Suppenbaukasten an. Wir zeigen Dir, wie du mit geringem Aufwand eine ausgewogene warme Mahlzeit zubereiten kannst. Vier Rezeptvorschläge findest Du gleich hier, je eines für Frühlinge, Sommer, Herbst und Winter.

Acht Schätze Pulver

Die Zahl „Acht“ gilt in der chinesischen Kultur als allgemein glückbringend und das Acht Schätze Pulver ist eine traditionelle Zusammenstellung aus Lebensmitteln, die mit gesundheitsfördernden Eigenschaften in Verbindung gebracht werden. Zudem sind die Acht Schätze angesehene Zutaten der Chinesischen Kräuterheilkunde. Aus Sicht der Chinesischen Medizin stärken alle Acht Schätze das Qi der Mitte und helfen dabei angesammelte Nässe auszuleiten.

Helmbohnensamen sowie Chinesische Yamswurzel werden in der TCM zur Harmonisierung von Milz und Magen verwendet. Kokospilz regt die Ausleitung überschüssiger und gestauter Flüssigkeit und Schleim an, und hilft bei Milzschwäche. Gekeimte Gerste fördert die Verdauung und den Stoffwechsel, sie wird bei Verdauungsstörungen und Appetitverlust verwendet. Lotussamen und Makanasternsamen zählen in der TCM zu den zusammenziehenden Arzneimitteln. Sie werden bei Verdauungsschwäche und Durchfall in Verbindung mit einer Schwäche der Milz eingesetzt.

Die Verwendung der gemahlenen Zutaten vereinfacht für Dich die Zubereitung; die Garzeit ist kürzer und die Suppen sind bekömmlich. Du kannst Gemüse, Gewürzen und Kräuter vielfältig nach deinem Geschmack und nach jahreszeitlichem Angebot variieren. Und ob Du vegetarisch, vegan oder auch mal mit kleinen Mengen Fleisch deine Suppe zubereiten möchtest – Du hast die Wahl.

健脾八珍汤

Suppenbaukasten „Acht Schätze“

Zutaten

20 g	Acht Schätze Pulver
100 - 200 g	Gemüse der Jahreszeit
150 - 200 ml	Gemüse-, Fleisch oder Fischbrühe
	Gewürze, frische Kräuter, Salz
1 - 2 TL	kaltgepresstes Öl

Für den großen Hunger:

1 - 2 EL	Getreide oder Hülsenfrüchte (z.B. Reis, Hirse, Quinoa, Graupen)
	Fleisch oder Fisch

- Acht Schätze Pulver mit einer halben Tasse kaltem Wasser verrühren und mindestens 30 min quellen lassen.
- Das Gemüse schneiden und in der Brühe aufkochen
- Gewürze sowie die eingeweichte Acht Schätze Mischung einrühren und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 10 min köcheln lassen.
- Mit wenig Salz, gehackten frischen Kräutern und kaltgepresstem Öl abrunden.

Für den großen Hunger: Erhöhe die Flüssigkeitsmenge und ergänze das Grundrezept mit ein paar Sattmachern (Getreide und Hülsenfrüchte) deiner Wahl, die du für mehrere Tage vorkochen kannst. Auch kleine Mengen Fleisch oder Fisch, z.B. vom Auskochen der Fleisch-/Fischbrühe, bereichern beim „großen Hunger“ eine Suppe.



Acht Schätze für den Frühling

200 ml	Gemüsebrühe
50 g	Staudensellerie
50 g	Blattspinat
50 g	Wildkräuter wie Sauerampfer, Brennessel, Bäurlauch Kreuzkümmel, Pfeffer
1 TL	gehackte Nüsse

- Wie im Grundrezept Suppe kochen
- Das optionale Pürrieren ergibt eine schöne grüne Optik
- Zuletzt zum kaltgespressten Öl noch mit gehackten Nüssen garnieren

Für den großen Hunger: Zum Frühlings-Rezept passen Quinoa und grüne Linsen 'verte du puy' besonders gut. Auch mit kleinen Mengen kalt aufgeschnittenem Fleisch oder auch Fisch kannst du deine Suppe zu einer sättigenden Mahlzeit machen.

Tipps

Das Quellen der Acht Schätze Mischung in kaltem Wasser verbessert die Bekömmlichkeit der Suppe. Eine verlängerte Quellzeit z.B. über Nacht für eine Morgensuppe verkürzt zusätzlich die Garzeit.

Die Zugabe von je 1 - 2 EL gekochten Reis, Hirse, Quinoa und Graupen macht die Suppe nährend und sättigend. Solche Getreide sind durch ihren neutralen Geschmack ebenso wie Hülsenfrüchte eine wunderbare Ergänzungen für unsere Suppenvorschläge. Sie liefern Energie, sättigen und verbessern darüber hinaus die Proteinzufuhr.

Kaltgepresste Öle, die vor dem Verzehr an die Suppe gegeben werden tragen zu anhaltenden Sättigung bei und verbessern die Aufnahme von fettlöslichen Nährstoffen.

Frische, gehackte Küchenkräuter wie Petersilie, Schnittlauch und Basilikum krönen die Suppe vor dem Servieren mit tollen Aromen und vielen guten Nährstoffen.

Acht Schätze für den Sommer

200 ml	Gemüsebrühe
200 g	Paprika, Zucchini und tomate Oregano, Thymian, Pfeffer
1 EL	frisches Basilikum

- Wie im Grundrezept Suppe kochen
- Basilikum hacken und zuletzt ebenfalls ebenfalls auf die Suppe geben

Für den großen Hunger: Zum Sommer-Rezept passen Arborio Reis und italienische weiße Cannellini-Bohnen besonders gut. Auch mit kleinen Mengen kalt aufgeschnittenem Fleisch oder auch Fisch kannst du deine Suppe zu einer sättigenden Mahlzeit machen.



Zutaten des „Acht Schätze“-Pulvers

山药	Yamswurzel	// <i>Dioscoreae rhizoma</i>
茯苓	Kokospilz	// <i>Poria</i>
芡实	Makanasternsamen	// <i>Euryales semen</i>
陈皮	Mandarinenschalen	// <i>Citri reticulatae pericarpium</i>
薏苡仁	Hiobstränensamen	// <i>Coicis semen</i>
白扁豆	Helmbohnensamen	// <i>Lablab semen album</i>
莲子	Lotussamen	// <i>Nelumbinis semen</i>
炒麦芽	gekeimte Gerste	// <i>Hordei fructus germinatus</i>

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

中药玉屏风治好了折磨我三十年的花粉过敏顽疾

» 钟文君

三年前的春季，新冠疫情在欧洲开始蔓延，在一片恐慌中很多人都服用中药预防茶。有人反馈给我们信息说多年的花粉过敏症消失了。我们的员工都在喝新冠预防茶，其实原来对花粉过敏的人都感受到这预防茶带来的“副”作用，只不过还不能肯定，花粉过敏症消失到底是因为喝了预防茶呢还是整天戴着口罩不出门的原因。

所有预防茶里都有两味基本药：防风和黄芪。于是，我查找到了载入中国药典的经典中药方玉屏风。此方出自于元代《世医得效方》一书，距今已有1000多年的历史。组成简单，只有三味药：防风、黄芪、白术。玉瓶风可敛汗固表，是体质虚弱者预防感冒等感染性疾病的良方。现代研究表明，玉屏风具有调节人体免疫力的之功效，尤其对幼儿呼吸道反复性感染有明显的疗效，有中药“丙种球蛋白”之美称，临床被广泛用于治疗内、外、妇、儿等各科疾病。

我在德国生活六年后开始对花粉、水果和蔬菜过敏，到2020年，整整二十八年我受尽了花粉过敏症的折磨。新冠疫情后服用预防茶，让我平安度过了三个春天，但今年春天开始，我感觉到花粉过敏有点死灰复燃的迹象。立刻想到了玉屏风，于是随便抓几把黄芪、防风和白术，放在保温杯里用开水冲泡，每天进办公室后第一件事情就是泡玉屏风茶，连续喝了一周后，眼睛鼻子不痒了，可以毫无顾忌的在野外沾花惹草，尽情享受鸟语花香的大自然了。我再一次亲身经历了玉屏风的神奇，并迫不及待地将自己从花粉过敏的折磨中被解救出来的喜悦分享给周围的朋友。很多朋友也立刻喝起了玉屏风茶，而且也从花粉过敏的顽疾中得以解救。

每年在基督升天节期间，在德国的罗腾堡都会由德国的洋中医学会（AGTCM）举办一次海外规模最大的中医盛会，参加的人数在1000人以上。我们公司展



玉瓶风由白术、防风、黄芪三味中药组成

出了玉屏风，我兴奋地给每位有兴趣的参会者介绍玉屏风的神奇功效。没想到很多洋中医早就知道这“秘密”。我心里真的有点埋怨他们，为什么不大力宣传呢？让多少人白白受苦！我是过来人，为了摆脱花粉过敏，什么方法都试过了：过敏源皮试后为期三年的人工免疫抑制注射、滴眼药、戴口罩、鼻孔过滤塞等等，办法想尽了都无济于事。没想到玉瓶风能有这奇效，要不是新冠疫情让我偶尔碰上它，真不知道还要泡在这花粉过敏的苦海中煎熬过多少年！

玉屏风，花粉过敏患者的福音！



德国的洋中医们很多都早已知道玉屏风的神奇，可惜很多在花粉过敏痛苦中忍受煎熬的人却不知道



能食品,在甘肃和宁夏等核心产区一夜间成百的种植户获得欧盟的有机认证。后来抽样检查,发现众多的来自中国的“有机”枸杞农残超标,不符合欧盟的有机标准。目前,尽管欧盟早已取消有机枸杞的进口禁令,但对中国的有机枸杞认证额外添加了许多苛刻条件。从生产源头到每一个交易环节,按每个批次进行严格的实时跟踪监管,导致有机认证费用急剧上升。产品价格随之飙升,在欧盟基本失去了市场。

300多种常用的中药饮片,除了少数一些在进出口贸易时受到国际濒危物种保护公约(如虎骨、犀牛角、木香、石斛、天麻、西洋参、狗脊、白芨等)或毒麻品种(如麻黄)的监管限制外,其他的都没有被列入德国的海关负面清单。

自新冠疫情以来,欧盟大幅度加紧对生物制品和动物基源附产品(Animal-by-Products)的入关检疫和防控措施。很多重要的中药饮片如蝉蜕、鸡内金、白僵蚕,甚至牡蛎、石决明、珍珠母等贝类都属于这类,实际上它们正在慢慢淡出欧盟市场,这对于在欧洲举步维艰的中医而言,无疑是雪上加霜。

中药配方颗粒在德国一直是按照药品来管理的。尽管欧盟其他国家并不认为配方颗粒是药品。但德国联邦行政法院在2011年3月3日对中药配方颗粒的法律地位作出最终判决:单味配方颗粒,可认为是一种“推介药品”,是指无需做进一步实质性的加工就可以使用。普通消费者从包装上看,凭直觉认定是用于治疗疾病的产品。从这个时间点开始,德国市场上的配方颗粒都不是直接进口的,而是从欧盟第三国绕道进来的。

至于中成药,那就更难进入欧盟了。除了几种在欧盟注册成功的中成药外,所有中成药都无法以药品的身份进入欧洲市场。现在看到的中成药实际上都是走私货或者是采取打擦边球的方式——按健康茶、保健品或功能食品等名目遮遮掩掩进口的。根据德国药品法第73条第3款规定,中成药也是可以以药品的身份进入德国的,前提是凭医生的处方由德国合法药房为个别病人零星少量进口。这在商业操作上没有任何意义,只是为特殊的急难病人开了一个人道主义的口子。

■■■

请访问herbasinica.de/zh/greenchina2024阅读全文
发表在Green China绿色中国2024年1月B(上半月)总第636期第44至49页

Was können diese „Superfoods“ wirklich?

Von Beeren bis zu Samen die nicht nur köstlich sind, sondern auch einen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten? Diese sogenannten „Superfoods“ bieten vielseitige gesundheitliche Vorteile, aber sind kein Allheilmittel und ersetzen auch keine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Was diese drei als „Superfood“ angepriesene TCM-Drogen wirklich mit sich bringen:

Die reife Frucht der Pflanze *Lycium barbarum* L. wird in China auch „Que Lao“ („Dem Alter trotzen“) genannt. In der TCM werden **Gojibeeren** bei Erschöpfung oder auch Sehschwäche verwendet. Die Beeren können pur gegessen werden und machen sich ebenso als Tee wie z.B. unsere „Muntere-Augen-Teemischung“, Müslitopping oder in Suppen gut.



Der Lotus ist einer der vielseitigsten Heilpflanzen in der TCM. Die **Lotussamen** voller guter Proteine tonisieren in erster Linie die Mitte und verstärken die Kraft des Qi. Durch Asparagin, Fette, Proteine sowie Spurenelementen von Calcium, Magnesium, Zink und Eisen nähren sie das Blut. Darüber hinaus beruhigen sie bei Stress oder Schlaflosigkeit. Die geschmacklich leichten Samen können einfach als Tee nach längerer Ziehzeit (mind. 10 min) getrunken werden, oder nach dem Einweichen in Wasser als Zutat für süße oder deftige Speisen.

Maulbeeren sind ein leckerer Nährstofflieferant. In der TCM werden 4 wichtige Bestandteile der Pflanze *Morus alba* L. genutzt: Blätter, Wurzelrinde, Früchte und Zweige. Maulbeeren wirken Yin nährend und Xue ergänzend. Die süßen, nahrhaften Maulbeerfrüchte werden oft zusammen mit Gojibeeren und Drachenaugenfrüchten als Tee zubereitet. Als Topping in Müsli, Gebäck, Salaten oder auch pur sind die Beeren sehr schmackhaft. Sie färben jedes Gericht ein dunkles Lila und geben intensive natürlich Süße dazu.



links: Gojibeeren, Maulbeeren und rote Datteln übernacht in Joghurt gequollen
oben: Lotussamen in Hühnerbrühe
rechts: Milchtee mit Rosenblüten und Maulbeeren

