



Von Traditioneller Heilkunst zur modernen Medizin: Einjähriger Beifuß



Der Einjährige Beifuß (*Artemisia annua*), auch bekannt als Süßer Wermut oder englisch Sweet Wormwood, ist eine Pflanze mit einer reichen Geschichte. Sie stammt ursprünglich aus Asien und wird seit über 2000 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unter dem Namen 青蒿 (Qīng Hāo) zur Behandlung von Fieber, Entzündungen und Malaria eingesetzt. Charakteristisch sind ihre fein gefiederten, farnähnlichen Blätter und ein aromatischer Duft. In den letzten Jahren hat sich die Pflanze auch in Europa ausgebreitet und ist gelegentlich auf Brachflächen oder entlang von Wasserläufen zu finden.

Weltweite Bekanntheit erlangte die Pflanze durch die Entdeckung ihres Wirkstoffs Artemisinin, eine Leistung, die der chinesischen Pharma-

kologin Tu Youyou 2015 den Nobelpreis für Medizin einbrachte.

Die Entdeckung von Artemisinin ist eng mit dem Vietnamkrieg und der dringenden Notwendigkeit verbunden, ein Mittel gegen Chloroquin-resistente Malaria zu finden, die mehr Soldaten tötete als die Kampfhandlungen selbst. China startete daraufhin 1967 das geheime „Projekt 523“, eine massive Forschungsinitiative. Tu Youyou, Leiterin einer Forschungsgruppe, durchforstete systematisch alte TCM-Schriften. Ein entscheidender Hinweis fand sich schließlich in einem über 1600 Jahre alten Text von Ge Hong, der *Artemisia annua* zur Behandlung von Wechselfieber empfahl.

*Wilder einjähriger Beifuß
in den Wudang Bergen
Chinas, Provinz Hubei*

Foto: Wenhui Zhong





rechts: Getrocknete *Artemisia annua* als Rohstoff zur Extraktion von Artemisinin

links: *Artemisia annua* im Anbau

Fotos: Wenhui Zhong

Das Interesse an *Artemisia annua* für andere Krankheiten ist ebenfalls groß, aber die Beweislage ist teilweise noch dünn. Labor- und Tierstudien zeigen krebshemmende Effekte von Artemisinin und Derivaten¹. Laborstudien zeigten antivirale Aktivität von Extrakten und Reinsubstanzen auch gegen SARS-CoV-2². Überzeugende klinische Studien am Menschen stehen in beiden Bereichen bisher jedoch noch aus.

Die Pflanze enthält neben Artemisinin viele weitere bioaktive Stoffe (Flavonoide, Polyphenole, ätherische Öle etc.), denen antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen zugeschrieben werden³. Theorien über synergistische Effekte der Gesamtpflanze sind interessant, aber schwer zu belegen. Auch für traditionelle oder vereinzelt Forschungsansätze⁴ (z.B. gegen Würmer, Bakterien, Borreliose) liegen noch keine robuste klinische Daten vor. Schwierigkeiten in Studiendesigns und Gründe für den hinkenden Forschungsstand haben wir in unserem Beitrag „Ist chinesische Medizin wissenschaftlich belegt? – Ein Vergleich von Äpfeln mit Datteln“ bereits in der Vergangenheit diskutiert.

Praktische Hinweise für Anwender

Artemisia annua ist in vielen verschiedenen Formen erhältlich: getrocknete Blätter (Tee), Pulver, Kapseln, Extrakte, Salben, uvm.

Für Tee wird oft empfohlen, das Kraut mit heißem Wasser zu übergießen und ziehen zu lassen. Die empfohlene Tagesdosis laut dem Arznei-

buch der Chinesischen Medizin beträgt 6 bis 12 g. Dabei sollte bedacht werden, dass die Wirkstoffgehalte von Rohkräutern schwanken.

Achten Sie auf seriöse Anbieter, reine Blattqualität, schonende Trocknung und idealerweise Angaben zu Herkunft und Anbau.

Artemisia annua (Einjähriger Beifuß) ist nicht dasselbe wie *Artemisia vulgaris* (Gemeiner Beifuß). Letzterer ist mehrjährig, hat oft silbrige Blattunterseiten und enthält kaum Artemisinin, dafür aber andere Stoffe wie Thujon.

Warnung: Selbstbehandlung von schweren Krankheiten mit unzureichend geprüften Mitteln ist niemals zu empfehlen. Konsultieren Sie TCM-erfahrene Therapeuten, wenn Sie an einer unterstützenden TCM-Therapie interessiert sind.

Fazit

Artemisia annua ist eine Pflanze von immenser Bedeutung für die Malariabekämpfung durch Artemisinin. Ihr Potenzial für andere Krankheiten ist Gegenstand der Forschung, aber noch nicht klinisch bewiesen. Ein verantwortungsvoller Umgang ist entscheidend: keine Selbstmedikation bei ersten Erkrankungen, Einholung von Fachrat sowie Beachtung der Qualität und möglicher Risiken. Überzogene Heilversprechen von unseriösen Quellen sollten immer mit einer informierten und kritischen Betrachtung entgegnet werden.

1 Yang X, Zheng Y, Liu L, Huang J, Wang F, Zhang J. Progress on the Study of the Anticancer Effects of Artesunate. *Oncol Lett* (2021) 22(5):750. doi: 10.3892/ol.2021.13011

2 Nair MS, Huang Y, Wang M, Weathers PJ. SARS-CoV-2 omicron variants are susceptible in vitro to *Artemisia annua* hot water extracts. *J Ethnopharmacol*. (2023) May 23;308:116291. doi: 10.1016/j.jep.2023.116291. Epub 2023 Feb 18. PMID: 36804200; PMCID: PMC9937997.

3 Han X, Chai Y, Lv C, Chen Q, Liu J, Wang Y, Chou G. Sesquiterpenes from *Artemisia annua* and Their Cytotoxic Activities. *Molecules*. (2022); 27(16):5079. <https://doi.org/10.3390/molecules27165079>

4 Tu, Youyou. (2016). Artemisinin: Ein Geschenk der traditionellen chinesischen Medizin an die Welt (Nobel-Aufsatz). *Angewandte Chemie*. 128. 10.1002/ange.201601967.

Puls erzeugen: Rezepte für „Sheng Mai San“



Entdecken Sie die vielseitige Anwendung von Sheng Mai San über den traditionellen Tee hinaus! Die folgenden Rezeptideen zeigen Ihnen, wie Sie die wertvollen Inhaltsstoffe dieser TCM-Kräutermischung auf schmackhafte und nährnde Weise in Ihre tägliche Ernährung integrieren können.

„*Shēng Mài Sǎn*“ (生脈散), was so viel wie „Pulserzeugendes Pulver“ bedeutet, ist eine klassische und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geläufige Kräuterrezeptur. Sie wurde erstmals im 13. Jahrhundert von dem Arzt Li Dongyuan in seinem Werk „*Nèi Wài Shāng Biàn Huò Lùn*“ (内外伤辨惑论, Abhandlungen über die Unterscheidung und Behandlung innerer und äußerer Verletzungen) beschrieben.

Diese einfache, aber wirkungsvolle Mischung besteht traditionell aus nur drei Kräutern:

Rén Shēn (人參 - Ginsengwurzel): Hierbei handelt es sich meist um die Wurzel der Pflanze *Panax Ginseng* C.A. MEY. Ren Shen tonisiert das Qi (die Lebensenergie) auf kräftige Weise, insbesondere das Lungen- und Herz-Qi. Es stärkt die Milz, nährt die Körpersäfte und stillt Durst. Seine wärmende Natur hilft, Erschöpfungszustände zu verbessern.

Die klassische Rezeptur ist in den vorliegenden Rezepten modifiziert. Die Ginsengwurzel wird durch **Xī Yáng Shēn (西洋參 - Amerikanischer Ginseng)** ersetzt, aufgrund seiner Lungen-Yin-nährenden Eigenschaft. Weitere Informationen zur Differenzierung der verschiedenen „Shen“ finden Sie in unserem Beitrag „Welches Shen eignet sich am besten für mich?“ in der Ausgabe Nr. 70 des Herbasinica Kuriers oder auf der Website.

Mài Dōng (麦冬 - Schlangensbartwurzel): Auch genannt *Mài Mén Dōng*, nährt das Yin, insbesondere das Lungen- und Magen-Yin. Es befeuchtet die Lungen, lindert trockenen Husten, produziert Körperflüssigkeiten und klärt Hitze. Seine leicht kühlende Natur balanciert die wärmende Wirkung des Ginsengs.

Wǔ Wèi Zǐ (五味子 - Schizandra-Beeren): Wu Wei Zi wirkt adstringierend und bewahrt das Qi und die Körpersäfte. Es tonisiert sowohl das Herz- als auch das Nieren-Qi, beruhigt den Geist (Shen) und lindert Husten. Sein komplexes Geschmacksprofil (süß, sauer, salzig, bitter, scharf) wird als harmonisierend für verschiedene Organsysteme angesehen.

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

Diese Informationen sind nicht als Anleitung zur Selbstbehandlung gedacht. Sie dienen lediglich dem besseren Verständnis und stellen keine medizinische Beratung dar. Die Anwendung von TCM-Kräutern sollte immer in Absprache mit einem TCM-erfahrenen Therapeuten, Ernährungsberater oder andere Fachkraft erfolgen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Problemen vor der Anwendung jeglicher Heilmittel immer einen Arzt oder Apotheker. Wir übernehmen keine Verantwortung für Entscheidungen, die auf Basis dieser Informationen getroffen werden.

Wirkung nach der Chinesischen Medizin

Chronischer Husten schwächt mit zunehmender Dauer das Qi, es zeigen sich Erschöpfungszeichen wie Kurzatmigkeit und spontanes Schwitzen. Erschöpft sich zusätzlich das Lungen-Yin, dann ist der Husten eher unproduktiv, der Mund ist trocken, Durst und Reizbarkeit können hinzukommen.

Diese Mahlzeiten mit Sheng Mai San greifen das Problem an der Wurzel an. Sowohl die Kräutermischung als auch die ausgewählten Lebensmittel nähren einerseits das Qi, fördern die Bereitstellung von Lungen-Yin und adstringieren die Lunge. Das durch den anhaltenden Husten Verlorene kann wieder aufgefüllt werden.

Kontraindikation

Die Schisandra-Beeren sind adstringierend, daher nicht anwenden bei äußeren Syndromen (z.B. ein akuter Infekt) und innerer Hitze. Bitte halten Sie ggf. bei Fragen Rücksprache mit einem Arzt oder TCM-Therapeuten.



生脉粥

Congee mit „Sheng Mai San“

Zutaten für eine Portion

20-30 g Rundkornreis (Congee- oder Risottoreis)
4-6 g Sheng Mai San
20-30 g getrocknete Aprikose oder Feige
10-20 TL Sojaflocken
150-200 ml Wasser
50-100 g Birne (50-100 g)
15 g gehackte Mandeln
1-2 TL kaltgepresstes Öl oder Butter

- Reis, Sheng Mai San, Wasser und Sojaflocken in einen kleinen Topf geben und mindestens 30 min quellen lassen. Die Trockenfrüchte in kleine Würfel schneiden und zufügen.
- Aufkochen (nicht umrühren) und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 10 min quellen lassen.
- Die Birne (mit Schale, ohne Kerngehäuse) in mundgerechte Stücke schneiden und auf den köchelnden Reis geben. Weitere 10 min quellen lassen.
- Das zubereitete Congee mit den gehackten Mandeln, Öl oder Butter servieren.

Tipp

- 1 x täglich, mehrmals pro Woche, bevorzugt als Frühstück.
- Das Rezept kann in der dreifachen Menge zubereitet werden. Im Kühlschrank gelagert wird es portionsweise erhitzt. Die Reis- und Sojaflockenmenge kann entsprechend dem persönlichen Appetit angepasst werden.

Wusstest Du schon...

Sojaflocken verbessern den Proteingehalt des Congees, dadurch tragen sie zur ausreichenden Eiweißversorgung und zur anhaltenden Sättigung bei. Die Zugabe von kaltgepresstem Öl bzw. Butter fördert die Sättigung und ermöglicht die Aufnahme von fettlöslichen Nährstoffen.

生脉麦片粥

Porridge mit „Sheng Mai San“

Zutaten für eine Portion

20-30 g Haferflocken (Großblatt)
4-6 g Sheng Mai San
20-30 g getrocknete Aprikose oder Feige
10-20 TL Sojaflocken
150-200 ml Wasser
50-100 g Birne (50-100 g)
1-2 TL kaltgepresstes Öl oder Butter
optional Bio-Mandarinenschale (frisch)

- Haferflocken, Sheng Mai San, Wasser und Sojaflocken in einen kleinen Topf geben und über Nacht quellen lassen.
- Am Morgen aufkochen (nicht umrühren).
- Die Birne (mit Schale, ohne Kerngehäuse) in mundgerechte Stücke und Trockenfrüchte in kleine Würfel schneiden und beides zufügen. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 10-15 min quellen lassen.
- Den Haferporridge mit Öl oder Butter servieren. Nach Wunsch feine Streifen von frischer Bio-Mandarinenschale zugeben.

Tipp

- 1 x täglich, mehrmals pro Woche, bevorzugt als Frühstück.
- Die Trockenzutaten können für mehrere Tage im Voraus gemischt und im Schraubglas gelagert werden. Passe die Hafer- und Sojaflockenmenge Deinem persönlichen Appetit an.

Wusstest Du schon...

Sojaflocken verbessern den Proteingehalt des Congees, dadurch tragen sie zur ausreichenden Eiweißversorgung und zur anhaltenden Sättigung bei. Die Zugabe von kaltgepresstem Öl bzw. Butter fördert die Sättigung und ermöglicht die Aufnahme von fettlöslichen Nährstoffen.

生脉汤

Suppe mit „Sheng Mai San“

Zutaten für eine Portion

200 ml Brühe (Gemüse-, Fleisch- oder Miso-Brühe)
je 50 g Möhren und Champignons
50-100 g Gemüse der Saison
4-6 g Sheng Mai San
Currypulver, Pfeffer
1-2 TL Mandelmus
1 TL frische Kräuter
2-3 EL Reis/Nudeln/Hirse o.ä., vorgekocht
etwas Salz

- Das Gemüse in Stifte oder Würfel schneiden. Brühe, Sheng Mai San und Gemüse in einen Topf geben und aufkochen. Die Gewürze zufügen und 10 - 15 min bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf köcheln.
- Je nach Appetit vorgekochten Reis oder Nudeln etc. zur Suppe geben, mit wenig Salz abschmecken.
- Mandelmus und frische Kräuter vor dem Servieren zufügen.

Tipp

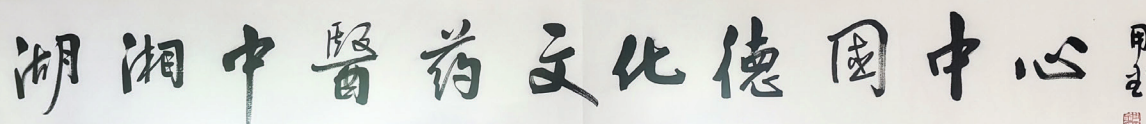
- 1 x täglich, mehrmals pro Woche
- Je nach Vorliebe können die Gewürze variiert werden und die Suppe schmeckt mal asiatisch, mal italienisch, oder ganz anders!

Wusstest Du schon...

Als leicht Suppe bietet sich das Rezept für den Abend an.

Durch die Zugabe von gekochten Hülsenfrüchten, Tofu, Ei o.ä. wird die Suppe zu einem nährenden Eintopf.

„Huxiang“ TCM Kulturzentrum gegründet



湖 湘 中 醫 藥 文 化 德 國 中 心

oben: Die Kalligrafie mit „Huxiang TCM Kulturzentrum Deutschland“ wurde vom renommierten Kalligrafie-Meister und Direktor des Kulturministerium Hunan Zhou Yongjin persönlich geschrieben und während der Eröffnungszeremonie enthüllt.

Nach fast dreijähriger Vorbereitungszeit wurde das „Huxiang TCM Kulturzentrum Deutschland e.V.“ (Huxiang Zentrum) am Nachmittag des 17. Oktober 2024 feierlich in Rednitzhembach eröffnet.

Hú Xiāng (湖湘) ist der traditionelle Name für die Hunan Provinz in China. Die Huxiang-Medizin ist eine der fünf großen regionalen Medizinkulturen Chinas. Die Provinz befindet sich im ehemaligen Territorium des Königreichs Chu ca. 1000 bis 200 v. Chr. Aus dieser Epoche stammen die „Rezepte gegen 52 Krankheiten“ (*Wūshí'èr Bìngfāng* 五十二病方), die derzeit älteste bekannte Rezeptsammlung der TCM, welche bei den Mawangdui (马王堆)-Ausgrabungen in Changsha gefunden wurden. Hunan ist ein geografisch vielfältiges Gebiet mit Hochgebirgen, Hügellandschaften, Mooren, Seen und Schwemmebenen und damit klimatisch für den Wuchs von vielen Kräutern gut geeignet.

versität sowie dem Hunan TCM-Forschungsinstitut wurde nun das Huxiang-Zentrum als Austauschplattform zur Förderung, Verbreitung und Weiterentwicklung der TCM in Deutschland gegründet. Der akademische und kulturelle Austausch soll insbesondere mit Hunan gefördert werden. Auch sind Austauschprogramme, Schulungen und Workshops geplant. Langfristig sollen qualifizierte Lehrkräfte zwischen Deutschland und Hunan vermittelt werden sowie Partnerschaften zwischen lokalen Organisationen und Fachleuten geschaffen und gepflegt werden. Ziel ist auch die Förderung des öffentlichen Verständnisses und Bewusstseins für TCM in Deutschland.

Zu den Gästen der Zeremonie gehörten Dr. med. Josef Hummelsberger, Vorstandsmitglied des Societas Medicinae Sinensis (sms), Patrick Kwik, Vorsitzender, und Dr. rer. nat. Hedda Henzl, stellvertretende Vorsitzende der TCM-Apo AG, Dr. Xu-Lackner, Direktorin des Konfuzius-Instituts Erlangen-Nürnberg, Prof. Dr. Ing. Hou Changbao von der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm sowie Meister Lu Jianbo, nationaler Kampfsporttrainer erster Klasse, TCM-Rehabilitations- und Physiotherapeut aus Heidelberg. Über dreißig weitere Gäste aus der deutschen TCM-Branche, medizinischen Einrichtungen und TCM-Kulturinteressierte nahmen ebenfalls an der Veranstaltung teil.

In Zusammenarbeit mit dem Hunan TCM-Krankenhaus, der Hunan TCM-Uni-

