



# 健康 长寿

*Traditionelle  
Chinesische Medizin (TCM)*

· Chinesische Kräutermedizin





## *Inhaltsverzeichnis*

- Geschichte
- Moderne
- Anwendungsformen
- Kräuter ABC
- Kochrezepte

中医



## *Geschichte*

Kräutermedizin wurde in China schon früh praktiziert, es gibt Angaben, dass sie schon vor der Akupunktur angewendet wurde. Zu den ältesten Grundlagenwerken, welche noch heute in Gebrauch sind, gehört das Shennong Ben Cao Jing. Geschrieben wurde es 2800 Jahre vor Christus von Shennong, einem chinesischen Urkaiser. Es beinhaltet Wissen über Ackerbau und Heilpflanzen. Somit wäre es das älteste bekannte Buch über die chinesische Pflanzenheilkunde. Das Originalbuch ist nicht mehr vorhanden, es soll drei Bände enthalten haben. Vor circa 400 Jahren erschien das Ben Cao Gang Mu, ein Kompendium der Materia Medica (Sammlung der Kräuter). Es wurde von Li Shi Zhen geschrieben, welcher 347 von den ursprünglichen 365 Arten in sein Buch übernahm.

Mit dem Beginn der jesuitischen Missionen in Fernost, kam es zu einem medizinischen Austausch zwischen Europa und Südostasien. Zuerst in Japan, danach in der Qing-Dynastie (1644 – 1912) waren die Jesuiten auch in China an den kaiserlichen Höfen zu finden. Es sind verschiedene umfangreiche Übersetzungen von chinesischen Texten aus dieser Zeit vorhanden.



In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts erzwangen sich die westlichen Mächte mit Gewalt Zugang zu den chinesischen Märkten.

Der erste (1839–1842) und zweite (1856–1860) Opiumkrieg tobte. Durch dieses Eindringen des Westens wurde auch immer mehr das alte Handwerk von den westlichen Methoden vertrieben. Man überlegte sich sogar die alten Heiltraditionen zu verbieten. Logisch ging in dieser Zeit auch Wissen über die Kräuterlehre verloren.

Nach Gründung der Volksrepublik China (1949) kam es unter Mao Zedong zu einer Gegenbewegung. Die althergebrachte Heilkunst wurde wieder gepflegt und neue Hochschulen für chinesische Medizin wurden gegründet.

Neben vielen schrecklichen Taten des Mao Zedong war dies eine sehr gute und sicherte das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Kräuterheilkunde bis heute.



## *Heute*

Die Pflanzenheilkunde genießt auch im Westen immer an grösserer Beliebtheit. In der Schweiz unterstehen die chinesischen Kräuter dem Heilmittelgesetz. Sie werden somit als Arzneimittel angesehen und müssen den strengen Richtlinien der Swissmedic (schweizerisches Heilmittelinstitut) genügen. Somit kann eine einwandfreie Qualität und Sicherheit gewährleistet werden. Zusätzlich existiert eine Liste (CITES-Liste), welche geschützte Pflanzen- und Tierarten aufführt. Natürlich hält sich die Schweiz mit ihren Auflagen auch daran. In der Schweiz gibt es spezialisierte Apotheken, welche chinesischen Kräuter importieren und vertreiben.



Ein Therapeut für TCM muss eine Zusatzausbildung (Studienlehrgang für chinesische Kräuterlehre) besitzen, dass er Kräuterrezepturen für seine Patienten verschreiben darf. Es werden praktisch keine einzelnen Kräuter verschrieben. Der Therapeut verschreibt auf den Patienten individuell zugeschnittene Rezepturen, meistens liegt ihm eine traditionelle Rezeptur vor, welche er mit passenden Kräutern ergänzt. Die einzelnen Kräuter untereinander sollten sich ergänzen und teilweise auch harmonisieren.

Die Rezepturen werden in einer spezialisierten Apotheke bestellt, dort werden sie für den Patienten gemischt und ihm direkt nach Hause oder zur Abholung in eine Apotheke nahe seines Wohnorts gesendet.



## *Anwendungsformen*

Es gibt verschiedene Formen, in welchen die Kräuterezepturen eingenommen werden können. Die drei gebräuchlichsten sind hier aufgeführt.

### **Rohdrogen**

Rohdrogen sind Kräuter in ihrer Ursprungsform. Blätter, Wurzeln, Blüten etc. werden je nach ihrer Grösse zerkleinert.

Der Patient erhält die ganze Mischung in mehreren Beuteln, von denen er jeweils ein Beutel nach beschriebenem Kochvorgang zubereitet. Der Inhalt eines Beutels reicht für circa fünf Tage. Die Kräuter werden zuerst für 20 Minuten in Wasser eingeweicht, danach im Dampfkochtopf für nochmals 20 Minuten gekocht. Die Flüssigkeit wird durch ein engmaschiges Sieb gelassen und die Kräuterrückstände weggeworfen. Der Absud kann für fünf Tage im Kühlschrank behalten werden. Täglich wird jeweils morgens und abends eine bestimmte Menge an Tee aufgekocht und getrunken.





### **Granulate**

Granulate werden aus Rohdrogen maschinell hergestellt. Die Rohdrogen werden wie oben, im gleichen Ablauf gekocht. Der Absud wird maschinell auf ein Granulat aufgespritzt.

Diese Form ist unkomplizierter und kann auch unterwegs oder im Büro schnell und unproblematisch eingenommen werden.

Das Granulat wird in wenig warmem Wasser aufgelöst und getrunken.

### **Hydrophile Konzentrate/Tropfen**

Hydrophile Konzentrate/Tropfen sind vor allem für Kinder geeignet, da die Einnahme noch einfacher, als die der Granulate ist.

Die Kräuter werden in einem Alkohol-Wassergemisch mazeriert («eingelegt»). Danach erfolgt die Destillation was eine Konzentration der Wirkstoffe ergibt. Zum Schluss wird es filtriert und das Konzentrat wird mit Glycerin gemischt.



## *Kleines Kräuter ABC*

Jede Einzeldroge besitzt ihr spezifisches Profil. Dies besteht aus dem Temperaturverhalten (heiss, warm, neutral, kühl, kalt) wie auch aus der Geschmacksqualität (sauer, bitter, süss, salzig, scharf und neutral) der einzelnen Kräuter. Temperaturverhalten und Geschmack stehen eng zu der Wirkung des einzelnen Krautes. Diese Wirkung ist wieder eng an ein bestimmtes Organ (oder auch mal mehrere) gebunden. So wird für jedes Kraut Indikationen und Kontraindikationen, sowie Dosierungseinheiten und Kochzubereitung angegeben.



*Ai Ye/Beifuss-Kraut/Moxakraut*

**Geschmack:** bitter und scharf

**Temperatur:** warm

**Wirkort/Organbezug:** Leber, Milz und Niere

**Wirkung und Indikationen:**

- Wärmt den Uterus und stoppt Blutungen:  
Starke Menstruationsblutungen, unruhiger Fötus, Fehlgeburt
- Zerstreut Kälte und lindert Schmerzen:  
stillt Schmerzen, speziell Menstruations Schmerzen, Bauchschmerzen
- Eliminiert Feuchtigkeit und stoppt Juckreiz:  
äusserliche Waschungen bei Hautproblemen

*Bo He/Pfefferminze*

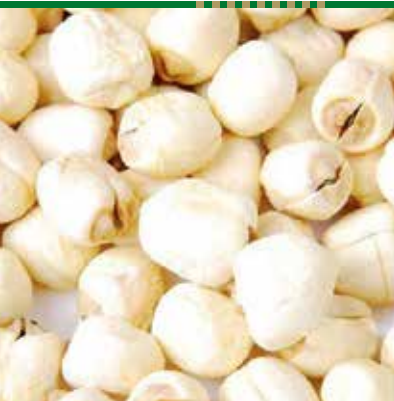
**Geschmack:** scharf

**Temperatur:** kühl

**Wirkort/Organbezug:** Lunge, Leber

**Wirkungen und Indikationen:**

- Löst die Oberfläche, klärt Wind-Hitze,  
befreit Kopf, Augen und Hals:  
Bei Erkältungen, Halsschmerzen,  
Kopfschmerzen und Augenrötungen
- Entspannt das Leber-Qi: Gynäkologische  
Probleme, Menstruationsprobleme
- Bringt Ausschläge an die Oberfläche:  
Windpocken, Masern, bei Juckreiz



### *Lian Zi/Lotos-Samen*

**Geschmack:** süß, zusammenziehend

**Temperatur:** neutral

**Wirkort / Organbezug:** Milz, Niere, Herz

#### **Wirkungen und Indikationen:**

- Stärkt die Milz:  
Stoppt Durchfall, behebt Müdigkeit
- Beruhigt den Geist und nährt das Herz:  
Bei Unruhe, Herzklopfen und Schlafstörungen

### *Mo Yao/Myrrhe*

**Geschmack:** bitter

**Temperatur:** neutral

**Wirkort/Organbezug:** Herz, Leber, Milz

#### **Wirkungen und Indikationen:**

- Bewegt das Blut sehr stark, «bricht» Blut
- Lindert Schwellungen und stoppt Schmerzen:  
Bei starken Schmerzen, bei Arthrose
- Stoppt Schmerzen speziell bei Blockaden im Körper welche auf Temperaturwechsel reagieren (Verbesserung oder Verschlimmerung bei Wind, Kälte, Hitze etc.)
- Fördert die Wundheilung  
(äusserliche Anwendung)
- Kontraindiziert in der Schwangerschaft!



### *Chen Pi/Mandarinen-Schale*

**Geschmack:** bitter und scharf

**Temperatur:** warm

**Wirkort/Organbezug:** Lunge, Milz, Magen

#### **Wirkungen und Indikationen:**

- Reguliert und bewegt das Qi:  
Schmerzen im ganzen Körper
- Kräftig und stärkt die Mitte:  
Verdauungsprobleme, Völlegefühl, Aufstossen
- Stoppt Erbrechen
- Trocknet Nässe und transformiert  
Schleim im Körper: Völlegefühl, Appetitlosigkeit,  
Husten mit Schleim

### *Xiao Hui Xiang/Fenchel-Samen*

**Geschmack:** scharf

**Temperatur:** warm

**Wirkort/Organbezug:** Milz, Magen, Leber

#### **Wirkungen und Indikationen:**

- Zerstreut Kälte aus der Leber-Leitbahn:  
Schmerzen in den Leisten, Dysmenorrhoe  
(Menstruationsschmerzen)
- Wärmt die Mitte, gibt Feuer in die Milz:  
Verdauungsstörungen, Appetitverlust,  
Übelkeit, Erbrechen



*Gou qi zi/Gou ji-Beeren/Bocksdornklee-Früchte*

**Geschmack:** süß

**Temperatur:** neutral

**Wirkort:** Leber, Niere

**Wirkungen und Indikationen:**

- Stärkt das Leber-Blut: Speziell gut bei trockenen und tränenden Augen, Lichtempfindlichkeit, verschwommene Sicht, verminderter Sehkraft
- Sehr gut verträglich, kann über eine längere Zeit eingenommen werden
- Kann auch täglich eine Hand voll Beeren gegessen werden.



### *Ren Shen/Ginseng-Wurzel*

**Geschmack:** süß, leicht bitter

**Temperatur:** leicht warm

**Wirkort/Organbezug:** Lunge, Milz

#### **Wirkung und Indikationen:**

- Tonisiert Ursprungs-Qi: Starke Müdigkeit, Blässe, kalte Hände und Füße
- Stärkt die Milz und Magen: Appetitlosigkeit, Völlegefühl
- Stärkt das Lungen-Qi: Bei chronischem Husten
- Nährt das Herz-Blut, beruhigt den Geist: Innere Unruhe, Nervosität, Herzklopfen, Schlafstörungen, Vergesslichkeit

### *Suan zao ren/Saure chinesische Dattel-Samen*

**Geschmack:** süß, sauer

**Temperatur:** neutral

**Wirkort/Organbezug:** Herz, Leber, Gallenblase

#### **Wirkungen und Indikationen:**

- Nährt das Herz und beruhigt den Geist: Schlafstörungen, schlechte Träume, Herzklopfen, innere Unruhe
- Stoppt abnormales Schwitzen, reduziert Nachtschweiß





## *Kochrezepte für Zuhause*

### **Stärkende Hühnersuppe/Dun Ji Tang Liao**

Dies ist eine Kraftsuppe welche besonders nach einer Geburt, in einem Schwächezustand oder nach einer längeren Krankheit gemacht werden kann.

Ein Bio-Huhn wird mit chinesischen Kräutern (fertige Mischung) gekocht. Die verschiedenen Kräuter stärken zusätzlich den Körper und bilden Blut und Energie.

Das Huhn und die Kräuter werden zusammen für mehrere Stunden auf kleiner Flamme gekocht. Je nach Belieben kann gegen den Schluss noch Gemüse beigegeben werden. Das Pouletfleisch kann separat gegessen werden. Dafür schneidet man das Fleisch nach circa einer Stunde von den Knochen stellt es zur Seite und gibt die Knochen wieder in die Suppe.

Es kann täglich jeweils morgens und abends eine Tasse Suppe aufgewärmt und getrunken werden. Die Suppe kann für eine Woche im Kühlschrank behalten werden.





### **Brei der acht Schätze/Ba Bao Zhou**

Die Kräutermischung besteht aus acht verschiedenen Kräutern (fertige Mischung). Sie wird mit Reis gekocht. Dafür wird die Hälfte der Kräutermischung für 20 Minuten in einem Liter Wasser eingeweicht. Danach wird 150g Reis nach Wahl dazugegeben und für 40 Minuten gekocht.

Dieser bekömmliche Brei stärkt die Mitte und schafft eine gute Grundlage für genügend Lebensenergie Qi und Blut. Er verbessert die Konzentration und den Stuhlgang.

Dieser Brei dient sehr gut als stärkendes Frühstück und kann mit Zimt oder braunem Zucker gesüßt werden. Der Brei kann für eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden und portionenweise aufgewärmt werden.



Als gelernte TCM-Therapeutin arbeitete ich in den letzten Jahren in einer Praxis in Zürich, welche sich auf Infertilität/Kinderwunsch und gynäkologische Probleme spezialisiert hat. Nebenbei arbeite ich als Teilzeitangestellte in der St. Jakob Apotheke St. Gallen in meinem erst-erlernten Beruf als Pharmaassistentin. Diese Kombination lässt mir viel Spielraum für individuelle Beratungen und Behandlungen. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Schulmedizin kombiniert, ist aus meiner Erfahrung in vielen Fällen ein sehr guter Weg zum Erfolg.

**Anja Koller**

Dipl. Akupunkteurin/TCM-Therapeutin

Dipl. Herbalistin



# 安雅辛格纳



Traditionelle  
Chinesische Medizin

Praxis für TCM  
Anja Koller  
Vadianstrasse 33  
9000 St. Gallen  
Telefon 071 220 31 39  
praxis@akupunktur-sg.ch  
[www.akupunktur-sg.ch](http://www.akupunktur-sg.ch)