

Unsere Gewürze in der TCM

Gertrude Kubiena

Gewürze bereichern nicht nur unseren Speiseplan, sondern haben spezifische Wirkungen. Unterschiede und Gemeinsamkeiten in Ost und West sowie deren Einfluss auf Körper und Geist mit durchaus spannenden Ergebnissen hat Gertrude Kubiena zusammengetragen.

Einleitung

Im Sommer 2013 hatte ich ein einstündiges Referat über unsere Gewürze in der TCM vorzubereiten. Na, dafür brauche ich zwei bis drei Stunden, dachte ich. Tatsächlich habe ich dann mehr als zwei Monate recherchiert statt in diesem Traumsommer baden zu gehen. Aber nicht, weil das so schwierig sondern weil´s so spannend war.

Grundlagen und Chemisches

Gewürze verwenden wir um fade Speisen aufzupeppen, um ihnen einen charakteristischen Geschmack zu verpassen oder – *horribile dictu* – um nicht frischen Geschmack zu überdecken. Viele unserer Gewürze regen den Appetit an und machen die Speisen leichter verdaulich. Erstaunlich ist aber, wie viele davon in der TCM als „echte“ Medikamente zum Einsatz kommen. Charakteristischerweise enthalten Gewürze Aromastoffe, so genannte Aromaten. Die meisten pflanzlichen Aromastoffe sind total einfache Kohlenstoff-Wasserstoff-Verbindungen, manchmal mischt auch noch ein bisschen Sauerstoff mit. Ich war total von den Socken, dass diese allgegenwärtigen banalen drei Moleküle derartige Düfte entwickeln können. Diese einfachen Terpene und Terpenoide enthalten alle ein Isoprenmolekül. Das ist eine einfache Verbindung aus Kohlenstoff (C) und Wasserstoff (H):

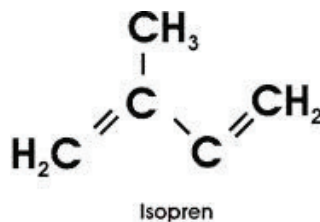


Abb. 1 Isoprenmolekül

Und daran hängt dann noch eine der zyklischen Verbindungen dran, deren einfachste das Benzolmolekül ist:

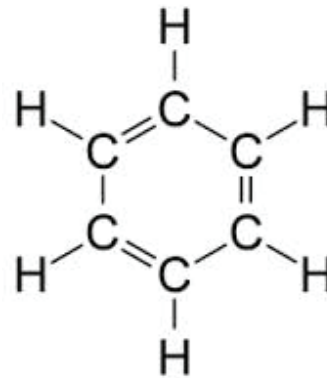


Abb. 1 Benzolmolekül

Ausschließlich aus C und H bestehen Terpene, während Terpenoide oft zusätzlich ein oder mehrere O-Moleküle enthalten.

TCM und Geschmack

Wie wir wissen, ordnet die TCM jeder Arzneidroge sowie jedem Nahrungsmittel zwei Geschmacksqualitäten zu, nämlich *Wei* und *Qi*. *Wei* sind die fünf Geschmäcker (süß, sauer, salzig, bitter und scharf); *Qi* ist das spezifische Aroma. *Wei* bestimmt den Tropismus, *Qi* die spezifische Wirkung jeder aufgenommenen Substanz. Will man beispielsweise von *Glycyrrhizae Radix* (*Gan Cao*) nur die *Qi* stärkende Wirkung nützen, dann verwendet man in Honig gebratene *Glycyrrhiza* (*Glycyrrhizae Radic* präp. – *Zhi Gan Cao*). Das Braten mit Honig entfernt das Aroma-*Qi*, erhöht ihre Affinität zur Milz und ihre *Qi* stärkende Wir-

kung, entfernt aber ihre entgiftende. Will man letztere nutzen, dann muss man sie unpräpariert verwenden (Glycyrrhizae Radix – *Gan Cao*). Gewürze verwenden wir hauptsächlich wegen ihres Aroma-Qi.

Aromatische Substanzen vorwiegend in fünf der therapeutischen Kategorien der Materia Medica

- Aromatisch, Feuchtigkeit transformierend:
 - Cardamom, Amomi Fructus – *Sha Ren*, Basilikum, Pogostemon
- Qi- & Blut-Regulantien:
 - Qi: Citrus, Cyperus
 - Blut: Curcuma, Safran
- Inneres wärmend, Kälte entfernend: Gewürznelken, Zimtrinde, Fenchel, Pfeffer
- Öffner öffnend: Benzoin, Borneol, Styrax
- Oberflächenbefreier: Ingwer, Thymian, Minze

„Gewürze“, die wir täglich gebrauchen

Salz – Sal – Yan

Salzig; kalt; Ni, Le; 0,3–1 g. Erweichend, entgiftend, leitet zur Niere

Zucker

Alle Zucker sind süß (na, was denn sonst), stärken Qi und waren in China bis vor Kurzem Arzneien, keine Lebensmittel! Erst in den letzten Jahren haben sich neben McDonalds auch zahlreiche Süßwaren, vor allem Schokolade dort einen Platz erobert. Man sieht wieder dicke Chinesen, was bis in die 1990er-Jahre eine Seltenheit war.

- Weißer Zucker (Saccharum raffinatum) – *Bai Tang*: kühl; Lu, Mi, Le; befeuchtet Lu
- Kandiszucker – *Bing Tang*: neutral; Lu, Mi, Le
- Zuckerrohr – *Gan Zhe*: kühl; Lu, Ma
- Brauner Zucker (Saccharum non raffinatum) – *Hong Tang*: warm; Mi, Ma, Le

Essig – Acetum – Cu

Sauer, bitter; warm; Le, Lu; Kontraindikation: beginnende Erkältung

Scharfe Sachen

TCM-Arzneien: Piperi nigri Fructus, Zanthoxyli und Litseae cubebae Fructus Kategorie Inneres wärmend.

- Schwarzer Pfeffer: Piper nigri Fructus, Familie Piperaceae. 5–9% scharfe Alkamide = Säureamid-Alkaloide:

Piperin und Chavitin (isomere Piperin-Verbindung); 1–2% Aromatische Öle: α-Phellandren, α- & β-Pinen; Caryophyllin, Limonen

- Sichuan-Pfeffer: Frucht von Zanthoxylum-Arten, Familie Rautengewächse (Rutaceae). Extrem heiß; Xanthotoxin, Gerbstoff, Harz, Psoralen, Chelerythrin, ätherisches Öl; antiseptisch, fungizid (Candida); Feuchtigkeit: Rheuma
- Blumenpfeffer ist die Schale des o.g. Sichuan-Pfeffers: Wirkung ähnlich, sehr aromatisch.
- Kubebenpfeffer: Früchte eines Lorbeergewächses – Litsea cubeba/Cubeba
- Chili: Frucht, Samen, Öl von Capsicum annum u.a. Capsicum-Arten (Paprika und Pfefferoni): Familie: Solanaceae. Alkaloid Capsicain: Schärfereiz selektiv bei Säugetieren, spezielle Rezeptoren; Farbstoffe: Rot (Carotinreihe): Capsanthin E 160c, Capsorubin E 160c u.a. gelb: Curcumin; Schoten: Flavonoide, Carotine, Vit. C! Paprikageschmack: äther. Öle, Alkylmethoxyppyrazine. Verdauung, Stoffwechsel, Krebs-Prophylaxe
- Piment = Jamaikapfeffer, Neugewürz: Familie: Myrtaceae. Eugenol (Zahnarzt!), Pimentöl: 60–80% Phenole, Sesquiterpene, Methyleugenol (cancerogen)
- Rosa oder Brasilianischer Pfeffer oder Rosa Beere: Frucht des Brasilianischen Pfefferbaums – Schinus terebinthifolius, Familie Sumachgewächse (Anacardiaceae)

Brotgewürze, vorwiegend aus der Familie Doldenblütler und ein Außenseiter

Alle enthalten ätherische Öle; wirken antibakteriell, verdauungsfördernd, gegen Blähungen; viele sind schleimlösend.

- Fenchel (Foeniculum vulgare) = griechisch „Marathon“ (weil man es an die Marathonläufer verfüttert hat: kräftigt, aber macht nicht dick!!)
- Anis (Pimpinella anisum)
- Sternanis Frucht von Illicium verum (kein Doldenblütler sondern eine Schisandracea): ist ergiebiger als Pimpinella anisii
- Dill (Anethum graveolens)
- Kerbel (Anthriscus cerefolium)
- Koriander (Coriandrum sativum)
- Kümmel (Carum Carvi)
- Liebstöckel (Levisticum officinale)
- Petersilie (Petroselinum crispum)
- Laktation fördern Fenchel, Anis und Kümmel
- Bauchkoliken der Säuglinge: Fencheltee populär, in BRD problematisch, da Methyl-Eugenol und Estragol enthaltend (Tierversuche: kanzerogen, mutagen)

- Frauenleiden, Menstruationsbeschwerden: Liebstöckel und Petersilie

TCM-Materia Medica:

- Foeniculi Fructus (*Xiao Hui Xiang*) und Anisi stellati Fructus (*Ba Jiao Hui Xiang*) in Kategorie Inneres wärmend, gegen Dyspepsien, Blähungen und Unterbauch-Schmerzen.
- Koriandri Fructus (*Hu Sui*): schweißtreibend, fördert Exanthemausbruch
- Liebstöckel-Arten:
 - Wurzel von *Ligusticum sinense* (*Gao Ben*): Kategorie. *B1.1 scharfer, warmer Schweißtreiber, gegen akute Rheumaschmerzen (Wind-Kälte-Feuchtigkeit), Kopfschmerzen
 - *Ligustici chuanxiong* = *L. wallichii/Cnidii*, modern einfach *Chuanxiong Rhizoma* (*Chuan Xiong*): Kategorie. *B10.2 Blut bewegend. Menstruation!

Mittelmeerküche: Aromatisch duftende Lippenblütler (Lamiaceae oder Labiatae)

Majoran, Thymian, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Salvia, Mentha

Alle enthalten v.a. ätherische Öle, fördern Verdauung, antiseptisch, die meisten auch antitussiv

- Majorani Folium (*Origanum majorana*, *Origanum hortensis*): Schleimlösend, Salbe für Babies; seit Bronzezeit Kräutertabak
- Oregano (*Origanum vulg.*): enthält Phenol (DD Majoran). ZNS, Epilepsie; Wurde verwendet zur Dämonen-ausräucherung und zur Dämonenabwehr im Brautstrauß, Brautschuh. TCM: Gruppe Diuretika
- Thymian (*Thymus vulgaris*, *Thymus serpyllus*): macht mutig; Thymol schützt Respirationstrakt. TCM: *Thymi serpylli Herba* schweißtreibend, Expektorans, warm, scharf
- Basilikum (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. gratissimum*): Blätter enthalten Estragol (Tierversuche: kanzerogen, mutagen), deshalb bei uns keine medizinische Nutzung. TCM: Aromatisch Feuchtigkeit transformierend.
- Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*): Symbol für Liebe und Tod; Aphrodite geweiht; blaue Blüten durch Marias Mantel, welchen sie über einen Rosmarinstrauch geworfen hatte.
- Salvia:
 - *Salvia officinalis*: antiseptisches Gurgelwasser; Anti-Pest-Geheimnis der Diebe
 - *Salvia miltiorhiza* – *Dan Shen* (Zinnoberwurzel): TCM: Wurzel bewegt und nährt Blut, Menstrua-

tion, Wundheilung, Dekubitus

- *Salvia divinorum*: Salvinorin A Diterpenoid, potentestes natürlich vorkommendes Halluzinogen
- Mentha: Bei uns v.a. *Mentha piperita* (scharf, warm und sekundär kühl); TCM: *Mentha haplocalyx* und *arvensis* als scharfe kühle Oberflächenbefreier *B1.2: scharf und gleich kühl. Nebeneffekt: „öffnet“ bei eingezwängtem Leber-Qi ein bisschen, *Bupleurum* (gleiche Kategorie) setzt fort, z.B. in *Xiao Yao San* (Umherstreifen-Pulver).

Familie Korbblütler (Asteraceae), Gattung Artemisia – Beifuß

Zirka 250–500 Arten (77 in Wiki aufgelistet!). Alle enthalten ätherische Öle und Bitterstoffe.

Als Gewürze bei uns bekannt:

- Wermutkraut (*Artemisia absinthium*): Absinth, Wermut
- Beifuß (*Artemisia vulgaris*): Gänsebraten
- Estragon (*Artemisia dracunculus*): Cave Estragol: kanzer-/mutagen
- Eberraute (*Artemisia abrotanum*): Liebes-Lockmittel, „maiden's ruin“; Anti-Schlaf-Mittel in Kirche

TCM:

- *Artemisiae annuae Herba* – *Qing Hao*: Kategorie: *B2.5 Mangel-Hitze neu; *B2.5 Sommer-Hitze alt. Deutsch: Einjähriger Beifuß.
Eigenschaften: Bitter, kalt; Ni, Le, Gb; 6–12 g. Wirk: Klärt sanft alle Arten *Yin*-Level-Hitze ohne *Qi*, Blut, *Yin* zu verletzen. Malaria – WHO! Kontraindikation: Dyspepsie, Diarrhö
- *Artemisiae anomalae Herba* – *Liu Ji Nu*. Kategorie: *B10.2 Blut belebend. Bitter, warm; He, Mi; 9–15 g. Bricht Blut-Stase auf – Trauma. Kontraindikation: Schwangerschaft
- *Artemisiae argyi Folium* – *Ai Ye* – Moxa: Kategorie: *B10.1 Blutung stillend; Bitter, scharf, warm; Mi, Le, Ni; 3–9 g. Stoppt Blutung, beruhigt Fetus. Cave Mangel-Hitze!
- *Artemisiae scopariae* = *capillaris Herba* – *Yin Chen*: Kategorie: *B4 Feuchtigkeit ausleitend
Eigenschaften: Bitter, leicht kalt; Le, Mi, Gb, Ma; 9–30 g. Wirkung: klärt Feuchte-Hitze – Ikterus

Familie Korbblütler (Asteraceae), Gattung Taraxacum – Löwenzahn

- *Taraxacum officinale* – gemeiner Löwenzahn: Hauptwirkstoffe: Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe (Tetrahydro-identin B, Taraxacolid-β-D-glucosid und andere), ein

Phenolcarbonsäurederivat (Taraxosid), und Triterpene (Taraxasterol und dessen Derivate); hohe Kaliumkonzentrationen (bis zu 4,5%) und Inulin (im Herbst bis zu 40%)

Wirkung: appetitanregend; harntreibend (K-Ionen!); leicht abführend (bitter), Cholagogen, Rheuma, Ekzeme.

- *Taraxacum mongolicum/T. sinicum (Pu Gong Ying)*: Kategorie: *B2.4 Hitze klärend, antitoxisch: bitter, süß; kalt, Le, Ma; 9–30 g.

Anwendung, Wirkung: Äußerlich und innerlich. Abszesse (Appendizitis), Knoten speziell Brust und Darm, fördert Wundheilung, Laktation, lindert entzündliche Augenleiden, Dysurie; Hepatitis A & B akut. Cave: Überdosis * Diarrhö. Kontraindikation: Verschlussikterus.

Familie Korbblütler (Asteraceae), Gattung Färberdisteln

- *Carthamus tinctorius* – Färberdistel (*Carthami Flos* – *Hong Hua*, wörtlich = rote Blume). Saflor. Kategorie: B10.2 Blut bewegend.

Eigenschaften: scharf, warm; He, Le; 3–9 g. „Blood breaker“, schmerzstillend: Amenorrhö, Bauch-Tumor. Kontraindikation: Schwangerschaft, Blutungsneigung. Inhaltsstoffe: Saflorblüten: Flavonoidfarbstoff Carthamin, kein ätherisches Öl. Samen: große Mengen fettes Öl, Speiseöl (Distelöl): Triglyceride: 70% doppelt ungesättigte Linolsäure, 10% dreifach ungesättigte Linolensäure, Vit. E. „Armseliger Ersatz für Safran“ (Katzer)

Familie Schwertliliengewächse, Gattung Crocus

- Safran – *Crocus Stigma*: Wiss: *Crocus sativus*, Stempel (*Xi Hong Hua*, *Zang Hong Hua*, *Fan Hong Hua*); Deutsch: Echter Safran. Kategorie: *B10.2 Blut bewegend.

Eigenschaften: süß, kalt; He, Le; 1,5–6 g; TCM: Belebt und kühlt Blut, zerstreut Stase, bewegt Menses, antitoxisch; etwas Blut nährend; Westliche Medizin: Schmerzen durch Blut-Stagnation, Trauma; Menorrhagie, postpartale Lochienretention, Depression, Manie, ADHD, Alzheimer, Kontraindikation: Schwangerschaft. Inhaltsstoffe (Subhuti): Aktive Inhaltsstoffe: v.a. Carotin-Derivate: 0,3–1,5% ätherische Öle; ~2% gelbe Farbstoffe: Crocine, Crocetin-Derivat und ~8% andere Carotine; 4% Bitterstoffe Picrococin. Der Hauptaromastoff Safranal ist ein Terpenaldehyd, das während der Trocknung entsteht.

Familie Amaryllisgewächse, Gattung Allium – Lauchgewächse

Charakteristischer Lauchgeruch durch Allicin, das bei Verletzung von Pflanzenteilen durch das Enzym Allinase aus einer schwefelhaltigen, nicht-proteinogene Aminosäure, dem Alliin freigesetzt wird.

- *Allii fistulosi Bulbus*, Wiss: *Allium fistulosum/A. pustulosum (Cong Bai)* Deutsch: Schalotte, Winterzwiebel Kategorie: *B1.1 Oberfläche befreiend

Eigenschaften: scharf, warm; Lu, Ma; 3–9 g. Leichtgewichtig, befreit Oberfläche, entblockt *Yang-Qi*: Frühstadium Wind-Kälte, Bauchschmerz, Nasenobstruktion durch Kälte; extern: mildert Toxizität, zerstreut Verklumpung; Fieber, Rheuma

- *Allii Bulbus*, Wiss: *Allium macrostemon/A. chinense = A. bakeri (Xie Bai)* Deutsch: Chinesischer Schnittlauch, Zwiebel Kategorie: *B9 Qi-Regulierend

Eigenschaften: bitter, scharf; warm; Lu, He, Ma, Di; 5–9 g. Entblockt *Yang-Qi*, Thorax-Beklemmung durch kalten Schleim, fördert Qi- und Blut-Bewegung, Feuchtigkeit im Dickdarm

- *Allii tuberosi Semen*, Wiss: *Allium tuberosum (Jiu Cai Zi)* Deutsch: Chinesischer Lauch Samen Kategorie: *B12.3 Yang-Tonikum

Eigenschaften: süß, scharf; warm; Le, Ni; 3–15 g. Wärmt und tonisiert Leber und Niere, sichert Essenz und Urin, stoppt Fluor; Impotenz, Lumbalgie, häufige Miktion, Übelkeit durch Magen-Kälte

- *Allii sativi Bulbus*, Wiss: *Allium sativum (Da Suan)* Deutsch: Knoblauch, Zwiebel Kategorie: *B17 antiparasitär.

Eigenschaften: scharf; warm; Di, Lu, Mi; 4,5–9 g. Würmer: Haken-, Madenwürmer, Dermatophyten Tox: Haut reizend, große Dosis hämolytisch

Familie Lorbeergewächse (Lauraceae), Gattung Cinnamomum

Alle enthalten ätherische Öle. TCM-Arzneien: *Camphora*, *Cinnamomum*, *Lindera*, *Litsea*

- *Cinnamomum cassia*; *C. obtusifolium*, *C. zeylanicum = verum*: Inhaltsstoffe 75% Zimtaldehyd; besonders im Ceylon-Zimt Eugenol, im Cassia-Zimt auch nach Waldmeister duftendes Cumarin

– *Cinnamomi Cortex Rinde (Rou Gui)*: Kategorie.

*B11 Inneres wärmend.

Eigenschaften: warm, scharf, süß; He, Lu, Bl; 3–9 g; Wärmt *Yang*, führt Feuer an seinen Ursprungsort (Ni)

– *Cinnamomi Ramulus (Gui Zhi)*: Kategorie: *B1.1

Oberfläche befreiend, sanftes Diaphoreticum.
Eigenschaften: warm, scharf, süß; He, Lu, Bl; 3–9 g;
wärmt Meridiane, bewegt *Yang-Qi*. Kalte, schmerzende Hände, Füße, Gynäkologie

- *Cinnamomum camphora* (*Zhang Mao*): Kategorie: *B18 Extern. Öffnet Öffner, ZNS-reizend, trocknet Feuchtigkeit, wärmt, schmerzstillend. Inhaltsstoffe: Kampferöl: Safrol und Derivate Heliotropin (piperonal) und Piperonal Butoxyd (PBO)

Familie Lorbeergewächse (Lauraceae), andere Gattungen

- *Lindera strychnifolia*, Wurzel (*Wu Yao*): Kategorie: *B9 Qi-Regulierend; Schmerzstillend, zerstreut Kälte, stärkt Magen, beeinflusst Inkontinenz
- *Litsea cubeba*: Früchte, Wurzeln und Zweige (*Shan Ji Jiao, Shan Cang Zi, Bi Cheng Qie, Dou Chi Jiang*) Kategorie: *B11 Inneres wärmend. Zerstreut Kälte, schmerzstillend, antiemetisch (senkt rebellierendes *Qi* ab). Inhaltsstoffe: Citral (Zitronenduft), Cineol
- *Actinodaphne cupularis* (Blätter) (*Lao Ying Cha*): Beliebter Tee in Sichuan, Chongjing. Hausmittel bei Trauma und Magenschmerzen. Quelle: <http://www.itmonline.org/arts/laoying.htm>
- *Laurus nobilis*, "Bay": Lorbeerblätter als Gewürz; Inhaltsstoffe: äther. Öle: Cineol, Pinen, Sabinen, Linalool, Eugenol, Methyl Eugenol. Kosmetik

Familie Ingwergewächse (Zingiberiaceae), Gattung Zingiber

Inhaltsstoffe: ein ätherisches Öl, Harzsäuren und neutrales Harz sowie Gingerol, eine scharf aromatische Substanz. Das Gingerol verleiht dem Ingwer die Schärfe. Zingiberen, Zingiberol, Shogaol und Diarylheptanoide; Vitamin C, Mg, Fe, Ca, K, Na und Phosphor.

- *Zingiberis Rhizoma recens* (*Sheng Jiang*): Ingwer-Wurzel unpräpariert. Kategorie: *B1.2: Oberfläche befreiend, mildes Diaphoreticum;
Eigenschaften: scharf, warm; Lu, Mi, Ma; 3–9 g; wärmt Mittleren Erwärmer, vertreibt Wind-Kälte. Gegen Nausea, auch zur Verträglichkeit grauslicher Rezepte; akute Lungen-Affektion.
- *Zingiberis Rhizoma* (*Gan Jiang*): Ingwer-Wurzel getrocknet. Kategorie: *B11: Inneres wärmend; Eigenschaften: heiß, scharf; He, Lu, Mi, Ma; 3–9 g. Wärmt Mittleren Erwärmer, Übelkeit, Erbrechen. Asthma, Kälte. Tröstend und stärkend; chronische Lungen-Krankheit. Vergleich mit *Sheng Jiang*: *Gan Jiang* ist wärmer, stärker schmerzstillend

Familie Ingwergewächse (Zingiberiaceae), 3 x Gattung Curcuma

Alle drei Kategorie: *B10.2 Blut bewegend. Nomenklatur-Chaos! Siehe Subhuti Dharmanada: Turmeric – What's in an Herb Name? <http://www.itmonline.org/arts/turmeric3.htm>.

- *Curcumae longae Rhizoma* (*Jiang Huang*): Gewöhnlich Turmeric.
Eigenschaften: scharf, bitter; warm; Mi, Ma, Le; 3–9 g; bricht Blut-Stase auf, fördert *Qi*-Fluss, stoppt Schmerz; bewegt *Qi* und Blut innen und außen – Wind-Obstruktion – Rheuma Schulter
- *Curcumae Rhizoma* (*E Zhu*): Gewöhnlich Curcuma.
Eigenschaften: scharf, bitter; warm; Le, Mi; 3–9 g; bricht Blut-Stase auf, fördert *Qi*-Fluss, stoppt Schmerz; löst Anhäufungen auf, mindert Nahrungsstagnation: stärker als *Jiang Huang* Blut-Stase brechend und innere Anhäufungen reduzierend
- *Curcumae Radix* (*Yu Jin*): *Curcuma wenyujin/C. kwangsiensis/C. longa/C. aromatica/C. zedoaria/C. phaecocaulis* (Wurzelknollen): Gewöhnlich Zedoaria.
Eigenschaften: scharf, bitter; kalt; He, Lu, Le; 6–12 g. Wirkung: kühlt Blut, bricht Blut-Stase auf, erleichtert Einzwängung: fördert *Qi*-Fluss auf der Blut-Ebene. Glättet Gb-*Qi*-Fluss, gegen Ikterus mehr als *Jiang Huang*; klärt Herz-Hitze und erleichtert Einzwängung (*Jiang Huang* nicht)

Inhaltsstoffe: v.a. in *Curcumae longae Rhizoma* (*Jiang Huang* [Turmeric]): Curcuminoide, d.s. Curcumin und Derivate. Andere ätherische Öle: Tumeron, Atlanton, Zingiberen.

Nachgewiesene Effekte:

- Entzündungshemmend, u.a. bei <http://de.wikipedia.org/wiki/Kurkuma> - cite_note-Menon2007-6 Patienten mit Knie-Arthrose

**Traditionelle Chinesische Medizin
Akademische Weiterbildung -
Doktor / Master**



Doctor of Medicine

im Rahmen des EU - Pilotprojekts haben Sie die Möglichkeit berufs begleitend an staatlichen chinesischen TCM-Universitäten das Doktor- bzw. Master-Studium in deutscher Sprache zu absolvieren.

Abschluss: **Doktor of Medicine**
bzw. **Master of Medicine**

Kombiniertes Fernstudium in nur 3 Jahren

Näheres: Europe Department, Chinesische Naturheilkunde Akademie e.V.
D-95326 Kulmbach, Hans-Dill-Str. 9, Tel.: 09 221 - 84 100,
Fax : 09 221 - 87 76 21, www.chinesische-naturheilkunde.de

- Krebshemmend u.a. bei Patienten mit familiärer adenomatöser Polyposis (Erbkrankheit); Universität von Texas in Houston, Tierversuche mit Mäusen: Reduktion der Metastasen bei Mama-Ca. Mögliche chemopräventive Wirkung bei Prostatakrebs
- Senkt Osteoporose-Risiko

Steigerung der Bioverfügbarkeit durch Kombination mit Piperin um 2000%, z.B. im Curry. Nebenwirkung: verstärkte Neigung zu Blutungen.

Zusammenfassung und Schluss

Zusammenfassend kann man sagen, dass viele Gewürze uns nicht nur das Essen schmackhafter machen sondern auch von hohem Nutzen für unsere Gesundheit sind. Nicht vergessen sollten wir zusätzlich die lebensverlängernde, leistungssteigernde, muskelbildende Kraft des Resveratrol, welches besonders im Rotwein reichlich vorhanden ist. Gut gewürztes Essen und ein Gläschen Rotwein können uns das Leben verlängern und verschönern. Aber aufpassen, dass sich Rotwein und Gewürze mit allfälligen Medikamenten vertragen, allen voran Gerinnungshemmern! Konfuzius soll gesagt haben: „Mit den Gewürzen ist es wie mit der Liebe – sie können uns das Leben versüßen aber auch ganz schön versalzen.“

Symbole und Abkürzungen

*B Kategorie in Bensky Materia Medica

Gewürze Literatur

Bensky D./Clavey S./ Stöger E. (2004) Chinese Herbal Medicine – Materia Medica, 3rd Edition 2004. Eastland Press Incorporated, Seattle, Washington. ISBN: 0-939616-4-24: Umfassendes Grundlagenwerk

Chen J.K./Chen T.T (2003) Chinese Medical Herbology and Pharmacology: Art of Medicine Press, City of Industry. ISBN: 0-9740635-0-9: Umfassendes Grundlagenwerk, exquisite Zusammenstellungen und Index
<http://www.itmonline.org/>: Hervorragende Darstellung und Begründung für die Verwendung diverser Arzneien, die besten Grundlagen-Artikel
 Holmes P (1997) The Energetics of Western Herbs, Snow Lotus Press, Boulder. Vol. 1& 2, ISBN: 1-890029-06-8: Hochinteressante Betrachtung westlicher Kräuter nach asiatischen Gesichtspunkten, nicht nur TCM sondern auch Ayurveda etc.
<http://de.wikipedia.org/wiki/>: Hier findet man einfach alles
<http://flexikon.doccheck.com/de/>: ausgezeichnete systematische Kurzbeschreibungen z.B. chemischer Verbindungen
http://gernot-katzers-spice-pages.com/germ/spice_bot.html: Botanischer Gewürzindex: Synonyme der Pflanzennamen in mehr als 40 Sprachen, Detailbeschreibung von Botanik, Kurzbeschreibung von Inhaltsstoffen, Wirkung, Gebrauch uvm.
<http://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/>: Knappe Darstellung und Beschreibung von Heilpflanzen, Namen, Synonymen, Wirkung
 Kaptchuk, Ted (1990) Das große Buch der Chinesischen Medizin. Scherz Verlag, Bern, München. ISBN: 3-453-19766-6: Ein Muss für TCM-Interessierte
 Kubiena G. (2011) Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (2011), Wilhelm Maudrich Verlag, Wien; ISBN 978-3-85175-925-9: Kurz und bündig, viele Übersichtstabellen, viel Info auf einen Blick
 Kubiena G (2013) Die Kraft Chinesischer Hausmittel. Maudrich Verlag, Wien. ISBN 978-3-85175-988-4
 Wu Yanping (2005) Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. Elsevier/Urban & Fischer, München, Jena. ISBN: 3-437-57160-5: Sehr gutes Buch mit vielen Rezepten zum Nachkochen

Gertrude Kubiena,

Prof. Dr. med. et Mag. phil., seit 1972 Fachärztin HNO mit eigener Praxis in Wien; 1972 erster Kontakt mit Akupunktur; 1974 Akupunkturdiplom der ÖGA (Bischko); 1997–1999 intensive Ausbildung in chinesischer Arzneimitteltherapie (Kräuterheilkunde) u.a. bei Ted Kaptchuk; Präsidentin der MedChin, mehr als 200 Publikationen, darunter etwa 30 Bücher; Email: gertrude@kubiena.at



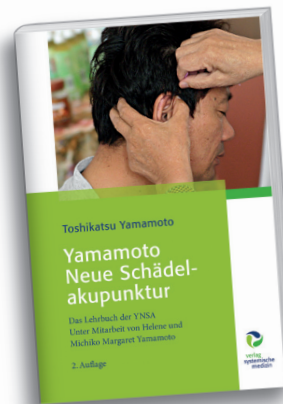
genial – wirkungsvoll

Toshikatsu Yamamoto

Yamamoto Neue Schädelakupunktur

Das Lehrbuch der YNSA
 Unter Mitarbeit von Helene und
 Michiko Margaret Yamamoto

2. Auflage, 2013
 254 Seiten | Flexocover | 124 Abbildungen | 4-farbig
 € 59,00 | ISBN 978-3-86401-012-5



medizin weiter denken.



Weitere Informationen unter: www.verlag-systemische-medizin.de