

Der Einsatz milder Arzneien in chinesischer Kräutertherapie

und die Rezeptur Sān dòu yīn

Gerd Wiesemann

Dieser Artikel steht im Zusammenhang mit den Ideen der Qin Bowei Medizinschule (*Qian Zai yi xue*), die versucht, sämtliche Schulstile der Chinesischen Medizin zu integrieren. Diese besondere Schule ist gekennzeichnet durch einen harmonisierenden und regulierenden Behandlungsansatz, den Einsatz von milden Kräutern, die Exaktheit in der Kräuterauswahl und Dosierung, mit der entsprechenden und korrekten Präparation (*pao zhi*) der zu verwendenden Kräuter, nach einer vorausgegangenen, tiefgreifenden Diagnose. Dieser Grundgedanke basiert auf der *Menghe*-Medizin-Tradition (*Menghe yi xue*) die durch Fei Boxiong begründet wurde und über Ding Ganren und Qin Bowei unter anderem an meinen Lehrer Dr. Wú Bóping weitergereicht wurde.

Es heißt, dass eine Therapie mit chinesischen Kräutern sanfter sei als eine Therapie mit westlichen, „chemischen“ Therapeutika. Aber ist dem wirklich so? Sind chinesische Kräuter tatsächlich milder und somit harmloser als die Arzneimittel der westlichen, wissenschaftlichen Medizin? Leider lässt sich diese Frage nicht mit einem einfachen ‚Ja‘ beantworten. In der Arzneimittel-Schatzkammer der Natur gibt es Kräuter, die so stark und giftig sind, dass diese, abhängig von der Dosierung, gesundheitsschädigend, oder gar tödlich wirken können. Genauso können jedoch auch scheinbar milde Kräuter, über einen langen Zeitraum eingenommen, schädigend und zerstörerisch wirken. Beispielsweise kann die hochgepriesene Pfefferminze, bei andauernder Anwendung, das *Zàng*-Organ Leber (Augen & Muskeln) oder den Magen angreifen. Ebenso hat der übermäßige Genuss von frischem Ingwer gegen Übelkeit oder als mildes Diaphoretikum und Schutz gegen Erkältung, das Potenzial, den Magen zu reizen und zu verstärkter Hitze zu führen.

In der chinesischen Kräutertherapie werden wir als Therapeuten eindringlich zur besonderen Vorsicht gemahnt,

denn wenn selbst zu kalt getrunkenes Wasser der Gesundheit abträglich ist, was passiert dann mit unbedacht eingesetzten Kräuterarzneien?

Ist ein bewussterer und kritischerer Umfang mit chinesischen Heilmitteln erforderlich?

Nicht selten schießen wir, trotz geforderter Vorsicht, sprichwörtlich „mit Kanonen und Schrotflinten auf Spatzen“, wo bei gleichzeitiger Einnahme von westlichen Medikamenten vergessen und verkannt wird, dass auch chinesische Kräuter und deren Abkochungen eine enorm starke Wirkung haben können. Oft wird nicht nur mit hohen Dosen auf die Krankheit und somit auf den Patienten eingewirkt, sondern häufig werden auch zu starke und potente Arzneimittel eingesetzt, wo schon eine gezielte Ernährung, oder sehr sanfte Kräuter eine lindernde und heilende Wirkung erzielen können.

Natürlich kann es in bestimmten gesundheitlichen Situationen erforderlich sein, mit hoch dosierten, starken, effektiven und „toxischen“ Kräutern bzw. Rezepturen zu arbei-

tet. In diesem Fall sollte man, nach *Fèi Bó xióng*¹, jedoch nicht aus Unkenntnis und Angst vor diesen Kräutern, diese in geringer Dosis einsetzen, sondern eher sanfte Kräuter und Rezepturen hochdosiert verwenden.

Plädoyer für einen bedachten Umgang mit Kräutern in den Klassikern

Das *Huáng Dì Nèi Jīng* (HDNJ) mahnt uns zum behutsamen Umgang mit Kräutern und Nahrungsmitteln, denn zu potente Kräuter haben durchaus das Potential den Körper zu schwächen. Das HDNJ unterteilt Kräuter und Nahrungsmittel in fünf verschiedene Kategorien, entsprechend ihrer Wirksamkeit.²

Sūn Sīmiao zitiert Zhāng Zhòngjīng im Vorwort zu seiner „Behandlung mit Lebensmitteln“³: „Zhāng sagt, man solle nicht leichtfertig Drogen einsetzen, denn die Stärke der Drogen hilft nur teilweise und bewirkt, dass das *Zang Qi* [Qi der Organe] gestört wird...“

Etwas später schreibt Sūn Sīmīǎo, auch bekannt als der „König der Medizin“, sogar, man solle zunächst Nahrungsmittel als Behandlungsmethode einsetzen. Erst dann, wenn die Heilung dadurch nicht einträte, sollte die Medizin zum Einsatz kommen. Er glaubt, dass „jemand, der die Eignung bestimmter Lebensmittel zur Behandlung von Krankheiten nicht kennt, nicht in der Lage sei, das Leben zu erhalten. Eine Person, die die Vermeidung von Medikamenten nicht versteht, ist nicht in der Lage, Krankheiten mit ihnen zu beseitigen.“ Nur der, der diese Fähigkeit besitzt „kann sich als herausragender Handwerker (Arzt) bezeichnen.“

Bezüglich des therapeutischen Einsatzes von Nahrungsmitteln empfiehlt Zhū Dānxi sogar nur Lebensmittel mit leichter, fader, reizarmer Wirkung, insbesondere für die älteren Patienten.⁴

Und im Westen?

Dass wir durch eine ausgewogene Ernährung und die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel Krankheiten vorbeugen und Gesundheit aufrechterhalten können, ist uns auch hier im Westen, seit Hippokrates von Kos, hinreichend bekannt, der den Menschen riet: „Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!“

„Yáo shí tóng yuán“

„Arzneimittel (*cǎo yào*) und Nahrungsmittel (*shí wù*) haben den gleichen Ursprung“.

Dieses allorts bekannte Sprichwort verweist auf den fließenden Übergang von Nahrungsmittel zu Arzneimittel,

sowie die enge Verbindung zwischen Ernährung und Medizin. In den frühen Klassikern der Chinesischen Medizin, insbesondere in deren Arzneibüchern, ist diese enge Verbindung deutlich zu erkennen. Bis in die Tang-Dynastie hinein, findet keine Trennung zwischen Kräutern und Nahrungsmitteln statt. Das ändert sich erst mit Sūn Sīmīǎo und seinen Schülern, die die ersten Abhandlungen über Diätetik beschrieben und die erste *Materia Medica* zu Nahrungsmitteln (*Shí liáo běn cǎo*) verfassten.⁵

Die Bedeutung von Nahrungsmitteln als Arzneimittel in der frühen Zeit

Der Legende nach war Yī Yīn (1648–1549 v. Chr.) ein Minister und Politiker des Herrschers Chéng Tāng (Begründer der Shāng-Dynastie) und gleichzeitig der erste Koch der chinesischen Kultur. Yī Yīn war ebenso der Kräutertherapie mächtig und gilt als der Erfinder der Dekokte und Sude (*tāng yè*), sowie als Verfasser des *Tāng Yè Jīng*. Die berühmte Rezeptur *Guì zhī tāng* von Zhāng Zhòngjīng stamm wahrscheinlich aus seinem Kochtopf.

In den Gräbern von Mǎ Wáng Duī wurden die nachweislich ältesten, schriftlichen Zeugnisse der Chinesischen Medizin gefunden, die uns wichtige Informationen zur frühzeitlichen Chinesischen Medizin liefern. Ein Großteil der Rezepturen zur Behandlung von Krankheit (*Wǔ shí èr bìng fāng*), die in diesen Gräbern gefunden wurden, basieren vermehrt auf Nahrungsmitteln⁶, aber auch in vielen anderen alten Schriften werden zahlreiche Rezepturen auf Basis von Nahrungsmitteln gefunden.

Exemplarisch einige Rezepturen:

- *Bàn xià shù mǐ tāng* 半夏秫米汤, mit Hirse
- *Guì zhī tāng* 桂枝汤, eingenommen mit Reis-Congee
- *Bái hǔ tāng* 白虎汤, mit Reis
- *Chì xiǎo dòu dāng guī sǎn* 赤小豆当归散, mit Adukibohnen
- *Gān mài dà zǎo tāng* 甘麦大枣汤, Süßholz, Weizen und Datteln
- *Dāng guī shēng jiāng yāng ròu tāng* 当归生姜羊肉汤, mit Lammfleisch
- *Wǔ zhī yǐn* 五汁饮, Saft von Birnen, Wasserkastanien, Lotuswurzel etc.

An dieser Stelle könnten zahlreiche weitere Arzneirezepturen aufgeführt werden.

Wie wir an den Beispielen deutlich erkennen können, dienen die entsprechenden Nahrungsmittel weniger der Nahrungszufuhr, sondern sie fungieren vielmehr als Arzneimittel.

Einteilung von Kräutern und Nahrungsmitteln im HDNJ

Wie schon zuvor erwähnt, unterteilt das *HDNJ Sùwèn* in Kapitel 70 Heilmittel in verschiedene Kategorien, entsprechend der Toxizität [auch gleichbedeutend mit Potenzialität] und Effektivität der jeweiligen Heilmittel, sowie dem Schweregrad der Krankheit, um bei einer deutlichen Krankheitsverbesserung diese durch Nahrungsmittel ersetzen zu können.

„Wird eine Krankheit mit starken Giften [sehr potente, hochwirksame Kräuter] behandelt, so sollte damit höchstens 60% der Erkrankung gelindert werden. Die Anwendung von weniger potenten Giften [bzw. Kräuterwirksamkeit] sollte bei 70% Verbesserung beendet werden, die von schwach giftigen [bzw. schwach wirkende] Kräutern bei 80% Verbesserung und die von nicht giftigen [bzw. leicht oder sanft wirkende] Kräutern bei 90% Verbesserung. Selbst die gezielte Behandlung mittels Nahrungsmitteln bzw. Diätetik [Getreide, Fleisch, Früchte und Gemüse] sollte nach der 100%-igen Verbesserung abgeschlossen werden, denn der übermäßige Einsatz von potenten Kräutern kann das zhèng qì schädigen.“⁷

Einteilung von Kräutern und Nahrungsmitteln im Shén Nóng Běn Cǎo Jīng

Der Kräuterklassiker von Shén Nóng⁸, so wie es uns von Tǎo Hóngjīng überliefert wurde, übernimmt eine ähnliche Einteilung entsprechend der Giftigkeit der Arzneien, jedoch kategorisiert Shén Nóng die Arzneien in

- „erhabene Drogen“ (*shàng pǐn*), die nicht toxisch sind,
- „mittlere Drogen“ (*zhōng pǐn*) deren Giftigkeit von der Dosierung abhängt und
- „niedrige Drogen“ (*xià pǐn*) die zum Teil hoch toxisch sind.

Bis heute finden wir in den modernen Arzneimittelbüchern noch ähnliche Unterteilungen und Beschreibungen.

Einteilung in modernen Lehrbüchern

An der generellen Sichtweise, bezüglich der Wirksamkeit und Unbedenklichkeit von Phytopharmaka, hat sich heutzutage nicht viel geändert, auch wenn wir nun andere Einteilungen vornehmen und andere Termini nutzen, um die Kräuter zu monografieren. Dabei bewerten wir manche Kräuter – wissenschaftlich – als weniger effektiv oder stuften sie als toxisch ein. Die Einteilung nach sehr stark, normal, milde oder schwach wirkenden und ‚toxischen‘ Arzneien ist nach wie vor relevant und wird zur Begutachtung

von Arzneimitteln, zum Teil auch von Lebensmitteln, bezüglich ihrer Sicherheit und Wirksamkeit benötigt.⁹

Worin liegt der Unterschied zwischen Nahrungsmittel und Arzneimittel

Die gesetzliche Definition und Abgrenzung von ‚Arzneimittel‘ und ‚Lebensmittel‘ wird, für die EU und Deutschland, vom EU-Recht und vom deutschen Recht¹⁰ festgelegt, sowie von der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (AkdÄ) und der Deutschen Apotheker (AMK) überwacht. Rechtlich betrachtet ist eine Abgrenzung von Arzneimitteln und Lebensmitteln nicht immer klar und eindeutig möglich.

Worin liegt nun der Unterschied zwischen Arzneimittel und Nahrungsmittel für uns als Therapeuten der Chinesischen Medizin? Das ist ähnlich verzwickelt, obwohl der Übergang zwischen Arzneimittel und Nahrungsmittel fließend ist und oft keine klare Trennung zwischen Medizin und Ernährung möglich ist.

Grundsätzlich können wir behaupten, dass der wesentliche Unterschied in der Wirkstoffdichte und der Wirkkraft, aber auch in der Darreichungsform von Nahrungsmittel und Arzneimittel liegt.

Wirkstoffdichte und Wirkkraft

Arzneimittel und Kräuter haben eine deutlich höhere Dichte an Wirkstoffen und damit eine stärkere Wirkkraft. Dadurch wirken die Kräuter stärker, schneller und gezielter auf bestimmte Körper- und Organsysteme und gegen Krankheit.

Bei Nahrungsmitteln hingegen steht der Nährstoffgehalt im Vordergrund, die mit den entsprechenden Wirkstoffen vermischt bzw. kombiniert sind. Die Wirkstoffe und bioaktiven Substanzen wirken dabei sekundär, sodass die Effizienz meist eingeschränkter, sanfter, langsamer, unspezifischer und allgemeiner ist.

Neben dem Nährwert haben Lebensmittel vornehmlich gesundheitserhaltende und prophylaktische Funktionen. Sind Lebensmittel, und als Lebensmittel eingestufte Substanzen, durch einen hohen Gehalt an sogenannten bioaktiven Substanzen ausgestattet, erschwert dies eine Abgrenzung zwischen Kraut und Nährmittel. In dem Fall spricht man auf Neudeutsch häufig von „Superfood“, „Novel food“, oder zum Teil auch von „Functional food“.

Unterschiedliche Zubereitung und Darreichungsform

Die Zubereitung von Arzneimitteln und Nahrungsmitteln ist grundlegend verschieden. Bei Kräutern und Arzneimitteln werden die Wirkstoffe meistens extrahiert, konzentriert und als Sud/Suppe (*tāng*), als Tee (*chá*), als Pulver

(*sǎn*) oder als Pille (*wán*) ein- und aufgenommen, während Lebensmittel als Ganzes verzehrt werden.

Einnahmeverfahren, Aufnahme und Wirkungsort

Sowohl Kräuter als auch Nahrungsmittel wirken beide, da oral aufgenommen und enteral verdaut, meist über Milz und Magen bzw. über den *Zhōng jiāo*. Während Nahrungsmittel verstärkt auf den *Zhōng jiāo* wirken, die „Erde“ regulieren und der Ernährung des Körpers dienen, so wirken Arzneimittel zwar auch über den *Zhōng jiāo*, gehen aber gezielt an verschiedene Orte des Körpers, um über die „Erde“ auf die anderen Körperbereiche, Organsysteme und zugeordnete Strukturen des Körpers einzuwirken.

Nahrungsmittel als Arzneimittel

Spezielle Lebensmittel können als Nahrungsmittel, sowie als sanftes Arzneimittel genutzt werden. An dieser Stelle sei nochmals erwähnt, dass diese Nahrungsmittel mit Lebensmittel-Charakter im Ganzen verspeist werden, das gleiche Nahrungsmittel jedoch als Arzneimittel vorwiegend in einer „verdichteten Form“ aufgenommen wird. Durch Trocknung des Nahrungsmittels wird es nicht nur haltbar gemacht, sondern auch in seinem Wirkstoffgehalt konzentriert. Durch Auskochen werden Wirkstoffe des Lebensmittels extrahiert, somit besser und schneller aufgenommen, um durch eine gezielte Einnahme, unabhängig von einer ausgewogenen Nahrungsaufnahme, verabreicht zu werden.

Nahrungsmittel ist nicht gleich Nahrungsmittel

Als Nahrungsmittel aufgenommene Substanzen müssen nicht gleich Nahrungsmittel per Definition sein, auch wenn diese den gleichen Namen haben oder von der gleichen Stammpflanze abstammen.

Es gibt unzählige Bohnensorten, auf die das zutrifft, wie beispielsweise verschiedene schwarze Bohnen. Die Sojabohne *Dà dòu* 大豆 wird, unter normalen Umständen, zu medizinischen Zwecken überwiegend in Form der schwarzen Sojabohne *Hēi dà dòu* 黑大豆 eingesetzt und nicht als gelbe Sojabohne *Huáng dà dòu* 黄大豆. Ferner gibt es unterschiedliche Variationen der schwarzen Sojabohne *Hēi dà dòu* (lat. Semen Glycine max.), mit zum Teil unterschiedlichen Wirkungen:

- *Hēi dà dòu* 黑大豆, die groß Sojabohne (Semen Glycine max.),
- *Hēi xiǎo dòu* 黑小豆, die kleine Sojabohne (lateinisch n.n.bez.)

- *Hēi lǜ dòu* 黑绿豆, (lateinisch n.n.bez.) eine schwarze Sojabohne mit schwarzer Schale, die im Inneren grün ist
- *Hēi lǚ dòu* 黑 稽豆, (lateinisch n.n.bez.) wildwachsende kleine schwarze Sojabohne
- (*Hēi lǜ dòu* und *Hēi lǚ dòu* 黑 sind verschieden)

Diese muss wiederum in Abgrenzung zu *Dà hēi dòu* 大黑豆 betrachtet werden, eine schwarze Bohne wie z. B. die schwarze Kidneybohne, die aber nicht genauer definiert wird. Über Bohnen werde ich an späterer Stelle berichten.

Nahrungsmittel und die entsprechenden Wirkstoffe

Wenn Nahrungsmittel als Arzneimittel dienen sollen, müssen die entsprechenden Wirkstoffe in einer deutlich angereicherten Konzentration vorliegen. Dies ist häufig nicht der Fall.

Um den Ertrag einer Anpflanzung zu steigern, um die Ernte zu erleichtern, zum Schutz der Pflanze gegen Krankheiten, um den Geschmack zu verändern und zum Zweck einer besseren industriellen Verarbeitung, wurden viele alte, ursprünglichen Kulturpflanzen durch andauernde, neuere Züchtungen stark verändert. Beispielsweise wurden der Nährstoffgehalt und der Klebeanteil im Weizen gesteigert, zu Lasten der regulierenden und eigentlich gesundheitlich wichtigen Stoffe, die unverkennbar nur noch verringert vorliegen.

Die Anpflanzbedingungen wurden beim Weizen durch Bewässerung und Düngung so bedeutend gesteigert, dass eine Ausschussware, wie der sogenannte „Schmachtweizen“, so gut wie kaum noch vorkommt, wodurch wir auf dem Kräutermarkt nur noch wenig echten *Fú xiǎo mài* finden. Das erklärt, warum beim Einsatz des vermeintlichen *Fú xiǎo mài* die schweißstoppende Wirkung nicht funktioniert. Somit gibt es die einzelnen Nahrungsmittel zum Essen, die aber einen verminderten medizinischen Nutzen haben, im Gegensatz zu alten ursprünglichen Nahrungsmitteln, die medizinisch genutzt werden können, aber als Nahrungsmittel viel zu kostbar und/oder teuer sind.

Als Verordner oder Konsument kann man die unterschiedliche Qualität von außen nur schwierig beurteilen. Zudem ist das Kriterium organisch, biologisch-dynamisch, Demeter, oder GAP¹¹ zwar ein gutes, aber kein ausreichendes Unterscheidungsmerkmal.

Die Wirkstoffdichte und -kraft ist abhängig vom Pflanz-, Wuchs- und Standort

Die Wirkstoffdichte und -kraft ist, wie bei vielen Arzneimitteln, sehr oft abhängig vom Stand- und Wuchsort der Pflanze, so auch bei Nahrungsmitteln. In der chinesischen

Kräutertherapie spricht man von den *Dàodi*-Kräutern. „*Dàodi*“ deutet auf die Herkunft eines Krautes hin und ist ähnlich wie eine geschützte Herkunftsbezeichnung zu verstehen, wie DOC¹² beim italienischen Wein oder AOC¹³.

Was bedeutet das alles für die Therapie?

In der Therapie sollte man die unterschiedlichen Kräuter kennen und differenzieren können, entsprechend ihrer Wirkkraft oder Effektivität. Bekannt sein sollte, wie sanft oder kraftvoll die Wirkung der Kräuter und woher sie stammen, um:

- sie entsprechend des Zustandes des Patienten einzusetzen,
- eine Basisrezeptur entsprechend zu modifizieren,
- sie entsprechend zu dosieren und
- sie zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen.

Ebenso wichtig ist das Wissen darüber, wie ich die Wirkung eines Arzneimittels durch die Präparation (*páo zhì*) verändern kann und muss, um zum Wohle des Patienten genau das Richtige mit der Rezepturzusammenstellung zu bewirken. Neben einem tiefgreifenden Studium der Chinesischen Medizin in Grundlagen und chinesischen Kräutern, ist es ferner von großem Nutzen, in eine enge Zusammenarbeit mit einer Apotheke zu treten, damit der Patient auch die richtigen Arzneimittel und die richtig präparierten Kräuter erhält, in entsprechend guter Qualität.

Abschließend wird eine beispielhafte Rezeptur auf Basis von Nahrungsmitteln vorgestellt. Mein Lehrer, Dr. Wú Bóping, verordnete sehr oft Bohnen und forderte mich immer wieder auf, aufmerksam und korrekt zu arbeiten, die richtige Auswahl an Kräutern zu treffen, leichte Kräuter von milden zu unterscheiden und die Dosierung entsprechend anzupassen. Er inspirierte mich zu dem folgenden kleinen Artikel.

Biǎn què sān dòu yǐn – Drei Bohnen-Getränk von Biǎnquè

Sān dòu yǐn (Drei Bohnen-Getränk) tauchte erstmals in der Song-Dynastie um 1100 n.Chr., im *Shāng Hán Zǒng Bīng Lùn* von Páng ān shí, auf und später im *Shí Yī Dé Xiào Fāng* (Effektive Rezepturen von Ärztgenerationen) von Wēi Yílín, im Kapitel über Kinderheilkunde.

Im *Běn Cǎo Gāng Mù* von Lǐ Shízhēn erhält die Rezeptur den Zusatz „*biǎn què*“ und ist seitdem bekannt als „*biǎn què sān dòu yǐn*“. Es ist unwahrscheinlich, dass die Rezeptur aus der Feder des legendären Arztes Biǎnquè stammt, zumal *Lǜ dòu* das erste Mal in der Sòng-Dynastie, um

900–1000 n. Chr., erwähnt wurde¹⁴, jedoch soll durch den Hinweis auf „*biǎn què*“ der außergewöhnliche Nutzen dieser sehr einfachen Rezeptur unterstrichen werden.

Sān dòu yǐn (auch *Sān dòu tāng* oder *Biǎn què sān dòu yǐn*)

basiert auf:

- *Hēi dà dòu* 黑大豆 (schwarze Sojabohne)
- *Chì xiǎo dòu* 赤小豆 (Aduki-, Azukibohne)
- *Lǜ dòu* 绿豆 (Mungbohne)
- *Shēng gān cǎo* 生甘草

Sān dòu yǐn kann durch weitere Kräuter modifiziert oder erweitert werden, s.u.

Analyse der Rezepturbestandteile

Hülsenfrüchte (*Shū* 菽) und Bohnen (*Dòu* 豆) gehören in der Tradition der Chinesischen Medizin zu den Getreiden. Sie sind süß und haben daher generell einen mehr oder weniger starken Nährwert (kräftigen *Qì*, *Jīn yè*, *Xuě & Yīn*), sind aber gleichzeitig recht schwer zu verdauen,¹⁵ so auch die oben genannten „Drei Bohnen“. Neben ihrer stärkenden und kräftigenden Eigenschaft haben die *Sān dòu* zudem eine diuretische Wirkung, wodurch Hitze, Feuchtigkeit und Toxine geklärt, beseitigt und ausgeschwemmt werden können, bei gleichzeitiger Blut-bewegender Eigenschaft. Durch die kombinierte Wirkung von Stärkung (*Bǔ fǎ*) und Eliminierung (*Xiè fǎ*) haben die Bohnen regulierendes Potential und gleichen somit *Yīn* und *Yáng* aus. Aus diesem Grund ist die Rezeptur auch indiziert bei immunologischen Problemen (Autoimmunsystem regulierend) und wirkt gleichzeitig regulierend auf den Hormonhaushalt, wie bei Störungen in der Pubertät, Schwangerschaft und Menopause etc. Dabei wirken sie sehr milde, was in Anbetracht der starken Sensibilität dieser Patienten außerordentlich günstig ist.

Sān dòu yǐn sollte, basierend auf den oben genannten Gründen, in seiner Wirksamkeit nicht einfach auf die Hitze, Feuchtigkeit und Toxine klärende Funktionen reduziert und begrenzt werden, die Abszesse, Geschwüre, Furunkel, Akne/Rosazea und anderen entzündliche Hauterkrankungen bedingen.

Chì xiǎo dòu (auch *Hóng xiǎo dòu* oder *Hóng dòu* genannt) sind rot und wirken auf das Blut (*Xuě*). Adukibohnen kräftigen das Blut, aber vor allem wirken sie Blut bewegend, diuretisch, sowie Feuchtigkeit, Hitze und Toxine aus dem Blut lösend.

Lǜ dòu (auch *Qīng xiǎo dòu* genannt) sind grün und kräftigen das *Qì*. Sie wirken diuretisch, aber vor allem Hitze und Sommerhitze klärend, sowie Toxine beseitigend. Sie

werden vornehmlich im Sommer als Schutz vor Überhitzung gegessen.

Hēi dà dòu sind schwarz und wirken auf das *Yīn*. Sie kräftigen Blut und *Yīn*, fördern das Wasserlassen, bewegen das Blut und lösen Toxine. Seit dem HDNJ ist die schwarze Sojabohne das „Getreide“, das die Niere heilt.

Zudem wird *Hēi dà dòu* häufig zu Präparationszwecken (*páo zhì*) von giftigen Kräutern eingesetzt (*zhì hé shǒu wū*).

Nach Dr. Wu Boping wirken die „Drei Bohnen“ auf die *Qì*-, *Yīng*- und *Xuě*-Ebene, klären Feuchtigkeit und Hitze und nähren das *Yīn*. Mungbohnen klären das *Qì*, Adukibohnen klären *Yīng* und *Xuě* und *Hei dou* nähren das *Yīn* von Leber und Nieren.

Alle drei Bohnen (*Sān dòu*) kombiniert, wirken milde wie Nahrungsmittel, jedoch exakt und gezielt wie Arzneimittel. Sie...

- klären Hitze, Sommerhitze, Feuer und Toxine,
- beseitigen Feuchtigkeit und Feuchte-Hitze,
- wirken entgiftend, bei Alkohol- und Drogentoxinen, Kräutertoxinen, Toxinen von Steinen, Metallen, Mineralien und alchemistischen Wundermitteln und sind somit ebenso hilfreich bei chemischen Drogen bzw. Arzneimitteln, aber auch bei Umweltgiften, Resten von Toxinen durch Bakterien, Viren und Parasiten, oder wenn sich Pathogene (*Xié qì*) in toxische Pathogene (*Xié dú*) umgewandelt haben,
- bewegen das Blut und lösen sanft Blutstagnation,
- tonisieren *Qì*, *Xuě* und *Yīn* und
- regulieren *Yīn* und *Yāng*.

Dennoch entsteht, laut *Lí Zhíshēn*, erst durch die Kombination mit *Shēng gān cǎo* die verstärkte Wirkung, Toxine zu eliminieren.

- Darüber hinaus kann die Toxine lösende Wirkung verstärkt werden, durch Hinzufügen von *Jīn yín huā* und/oder *Lián qiào*.
- Bei eitrigen Schwellungen ist *Pú gōng yīn* hilfreich, wobei hier auch der westliche Löwenzahn genutzt werden kann.
- *Mǎ chī xiàn* (Hb. Portulak), ein Nahrungsmittel, das auch hier im Westen wächst, wirkt verstärkt auf das Blut, kühlt Bluthitze, bewegt das Blut, bei Abszessen und Geschwüren, sowie bei Hautentzündungen und -schwellungen durch Insektenstiche, Hämaturie, blutigem Stuhl, Hämorrhoiden, etc.
- *Chē qián zǐ* (Sm. Plantaginis) wirkt diuretisch und unterstützt die Beseitigung von Hitze, trüber, schmutziger Feuchtigkeit und Toxinen aus Leber, Gallenblase, Darm und Blase, sowie Schleim aus der Lunge. Als Samen klärt es außerdem die Augen und als Kraut (*Chē qián*

cǎo) wirkt es zwar weniger diuretisch, aber Hitze- und Toxine-klärender, bei Feuchte-Hitze im unteren *Jiāo*, mit Blut im Urin und heißer Dysenterie. Als Kraut und Wurzel kann auch der frische westliche Breitwegerich (*Plantago major*) genutzt werden.

Bei Schwäche in Milz/Magen und Nieren:

- *Sān dòu yīn*, zusammen mit Karpfen (*Lǐ yú*) gekocht und die Flüssigkeit getrunken, kräftigt Milz, Magen und Nieren, leitet Feuchtigkeit aus, wirkt diuretisch bei Wasseransammlungen, nährt Blut und *Yīn* und fördert den Milchfluss. Diese Kombination darf auch in der Schwangerschaft eingesetzt werden.
- Um die Nieren zu kräftigen, können *Shān yào* und *Huái níu xī* hinzugefügt werden, oder bei Rückenbeschwerden *Dù zhòng* und *Sāng jì shēng*.
- Zur Stabilisierung und Kräftigung der Milz kann *Fú líng*, *Shān yào*, *Bái biǎn dòu*, *Yì yī rén* aus der Rezeptur *Shēn líng bái zhù sǎn* hinzugefügt werden.
- Sind trübe schmutzige Toxine beteiligt, kann die reinigende und umwandelnde Kraft der Lotuspflanze (*Lián*) genutzt werden. *Hé yè* (Lotusblatt) hebt an, kräftigt die Milz, beseitigt Sommerhitze und löst filzige, trübe Toxine aus Milz und Magen, sowie den zugeordneten Körperstrukturen. Auch hilfreich bei Patienten mit einem Drogen- oder Medikamentenabusus in der Vergangenheit.
- Alternativ können Alkoholtoxine mit *Gě huā*, *Bái dòu kòu*, *Shā rén* und *Bái biǎn dòu* beseitigt werden.
- Um in die Tiefen der kapillarähnlichen Strukturen (*Luò mài*) vorzudringen, kann *Sī guā luò* nützlich sein und, ähnlich einem Pfeifenreiniger, seine Dienste vollbringen.
- *Sān dòu yīn* in Kombination mit *Tōng cǎo* und *Dēng xīn cǎo* dringt über die „Kapillargefäße“ bzw. Kollateralen (*Luò mài*) in die inneren Strukturen nicht nur von Thorax, Herz (*Xīn*) und Kreislauf (*Xīn bāo*) und wirkt somit auch auf die emotionale Ebene, sowie klärt, reinigt und leitet Hitze und Trübes über Dünndarm und Blase aus.
- *Shí chāng pǔ* und *Yuǎn zhī* können dabei unterstützend wirken.

Wǔ dòu yīn / Wǔ dòu tāng – Fünf-Bohnen-Getränk

Sān dòu yīn kann mit *Huáng dà dòu* und *Bái dà dòu* (gelbe und weiße Sojabohne) zum „Fünf Bohnen Dekokt“ (*Wǔ dòu yīn*¹⁶), bzw. zum „Vier Bohnen Dekokt“ (*Sì dòu yīn*, ohne die weiße Sojabohne, da diese nur noch sehr selten zu erhalten ist), ergänzt werden. Durch die Zugabe von *Huáng dà dòu* wird die Hormon regulierende Wirkung verstärkt, (Sojabohnen sind reich an Phytoöstrogenen¹⁷), bei gleichzeitig reinigender, eliminierender Wirkung.

Huáng dà dòu wird zwar medizinisch kaum genutzt, ist aber ein wichtiges Nahrungsmittel. Da es schwer zu verdauen ist, wird es meist in verarbeiteter Form genutzt, als Sojamilch (*Dòu jiāng/Dòu nǎi*), Tofu (Sojaquark/-käse), Tofuhaut, Sojasauce, *Jiàng*, etc.

Huáng dà dòu wird schon im *Shén Nóng Běn Cǎo Jīng* erwähnt, kräftigt die Milz und befreit die Mitte (*Zhōng jiāo*), lindert Völle und Druck im Magen, unterstützen das *Qì*, befeuchtet die *Jīn yè*, nährt das Blut und *Yīn*, senkt das *Qì* ab, beseitigt Feuchtigkeit und Ödeme, fördert den Stuhl und wirkt entgiftend.

Cave: Die Mungbohne (*Lǜ dòu*) ist trotz ihrer *Qì* kräftigende Wirkung sehr kalt und kann eine Milz-, Magen-, Nieren-*Qì*- und -*Yáng*-Schwäche, -Leere und -Kälte verschlimmern und zu Libidoverlust führen. In diesem Fall sollten die Bohnen, insbesondere die Mungbohne, geröstet und nicht über einen zu langen Zeitraum eingenommen werden.

Wird das *Sān dòu yīn*-Dekokt längere Zeit verordnet, oder hat der Patient weniger Hitze oder Hitze-Toxine bzw. verstärkt Schwäche, dann sollte *Lǜ dòu* durch *Bái biǎn dòu* ersetzt werden.

Bái biǎn dòu, die weiße Helmbohne, besitzt eine kalkige, kreative Struktur, durch die sie die Milzfunktion unterstützt, Feuchtigkeit bindet und Durchfall stoppt. Gleichzeitig nährt *Bái biǎn dòu* das Milz-*Yīn* und beseitigt Toxine. Diese nährnde und stabilisierende Funktion auf die Milz wirkt sekundär auch das *Yīn* und *Jīng* kräftigend und bewahrend.

Weitere Kombinationsmöglichkeiten

Kombinationsmöglichkeiten (*Pèi wǔ* 配伍) mit Kräuterpärchen (*Duì yào* 对药):

- *Rǔ xiāng* 乳香, *Dēng xīn cǎo* 灯芯草
- *Bàn xià shù mǐ tāng* 半夏秫米汤
- *Èr miào sǎn* 二妙散
- *Èr zhì wán* 二至丸
- *Zhī zǐ chí tāng* 栀子豉汤
- *Bǎi hé shēng dì huáng tāng* 百合生地黃汤 etc.

Kombinationsmöglichkeiten (*Pèi wǔ*) mit Kräuterdrillingen auf Basis von Rezepturen:

- *Gān mài dà zǎo tāng* 甘麦大枣汤
- *Sān xiān yào* 三仙药
- *Sān jīn tāng* 三金汤
- *Sān miào sǎn* 三妙散
- *Sān rén tāng* 三仁汤 etc.

Kombinationsmöglichkeiten (*Pèi wǔ*) mit weiteren Rezepturen:

- *Sì jūn zǐ tāng* 四君子汤 oder *Liu jūn zǐ tāng* 六君子汤
- *Sì miào sǎn* 四妙散
- *Shēng jiàng sǎn* 升降散 etc.

Achtung

An dieser Stelle muss darauf hingewiesen werden, dass alle Bohnen gekocht werden müssen,¹⁸ aber selbst dann sind sie immer noch relativ schwer zu verdauen. Darauf weist schon das *Shén Nóng Běn Cǎo Jīng* eindrücklich hin. Bei einer Schwäche der Mitte sollte nur der Kräutersud getrunken werden, aber die festen Bestandteile nicht gegessen werden.

Sollten die *Sān dòu yīn*-Bestandteile als Diätetikum verabreicht werden, ist es besser, die Dosierungen der einzelnen Bohnen deutlich zu reduzieren und mit Reis zu einem lange gekochten Reisbrei (*Zhōu*) zu verarbeiten. Führt die Aufnahme der Bohnen trotzdem zu Schwere und Aufblähung im Abdomen, können die Bohnen kurz angekeimt (der Keim soll sich gerade mal zeigen) werden (*Dòu yá*).

Gerd Wiesemann,

MD/Ph.D TCM China, Heilpraktiker,

Doctor of Medicine (TCM, ZCMU),

Gastprofessur an der Zhejiang

Chinese Medical Universität,

Lehrauftrag an verschiedenen

Universitäten, Fachlicher Direktor

und Stv. Geschäftsführender Direktor der SGTCM hat

über 35 Jahre Erfahrung mit der Chinesischen Medizin

und steht als langjähriger und enger Schüler von Dr. Wu

Boping in der Tradition zur *Qian Zai yi xue*, (Qin Bowei

Linie). Mitgründer der Arbeitsgruppe Qualität, Sicherheit

und Anbau chinesischer Kräuter in Europa (AQUSAN).

www.sgTCM.de

Hinweis der Redaktion

Gerd Wiesemann hat diesen Artikel genderneutral verfasst (z. B. „Patient*innen“ anstelle von „Patienten“). Einzig aus Gründen der Leserfreundlichkeit verzichtet die *Qi* - Zeitschrift für Chinesische Medizin als Fachmagazin, das für kulturelle und geschlechtliche Offenheit eintritt, jedoch auf diese Schreibweise.



Literatur

Huáng Dì Nèi Jīng – Suwen, in der Ausgabe von Wáng Bīng cì 王冰次.
Shén Nóng Běn Cǎo Jīng, Shen Nong's Materia Medika.
 Sun Si miao 孙思邈, *Bèi Jī Qiān Jīn Yào Fāng* 备急千金要方 Ergänzende Re-
 zepte für den Notfall im Wert von tausend Goldstücken, 650.
Mèng shān 孟洗, *Shí liáo běn cǎo* 食疗本草 Diätetische Materiamedika, 704.
 Zhū Dān xī 朱丹溪, *Gé Zhì Yú Lùn* 格致余论 Erweiterte Diskussionen für
 vollständige Studien.

Anmerkungen

- 1 Fèi Bó xióng, Yichún shèngyì 医醇剩义, Zur Frage ob man starke potente Drogen sanft einsetzen soll, oder ob man doch lieber direkt sanfte Drogen höher dosiert.
- 2 *Huáng Dì Nèi Jīng* – Suwen Kap. 70.
- 3 Einführung zu Behandlung mit Nahrungsmittel Shí zhì 食治: Vol. 26 in Sun Simiao 孙思邈 *Bèi Jī Qiān Jīn Yào Fāng* 备急千金要方.
- 4 Zhū Dānxi 朱丹溪 *Gé Zhì Yú Lùn* 格致余论.
- 5 *Mèng shān shí liáo běn cǎo* 孟洗食疗本草 (Diätetische Kräuterkunde) 704.
- 6 *Early Chinese Medical Literature* von Donald Harper.
- 7 vergl. 2, frei übersetzt.
- 8 dem legendären Kaiser, der den Menschen unter anderem den Ackerbau und den Einsatz von Heilkräutern beibrachte
- 9 Bundesministerien für Arzneimittel- und Lebensmittelbehörde.
- 10 siehe dazu EG-Richtlinien 2001/82/EG und 2001/83/EG und § 2 des deut. Arzneimittelgesetzes (AMG), Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände und Futtermittelgesetzbuch (LFGB) Artikel 2 der EG-Verordnung Nr. 178/2002.
- 11 GAP Kurzbezeichnung für (englisch „Good Agricultural Practice“, „Gute landwirtschaftliche Praxis“) bezeichnet ein für die Landnutzung einzuhaltenes ökologisches Vorgehen um auf diese Weise qualitativ hochwertige, unbelastete Agrarprodukte erzeugen zu können.
- 12 Das Kürzel DOC steht für „Denominazione di origine controllata“. ... In Italien werden die Klassifizierungen DOC und DOCG seither unter dem

LI Shízhēn, Běn Cǎo Gāng Mù, *Shí zhì* 食治 Systematische Materia Medica, Behandlung mit Nahrungsmittel.
 Fèi Bó xióng, Yichún shèngyì 医醇剩义, Erinnerung an das Verlorengedangene ursprüngliche Werk „Essenzielle Medizin, 1863.
 Early Chinese Medical Literature: The Mawangdui Medical Transcripts von Donald Harper 2015.

- Kürzel DOP („Denominazione di Origine protetta“, „geschützte Ursprungsbezeichnung“).
- 13 AOC abgekürzt; französisch für Appellation d'Origine Contrôlée („kontrollierte Herkunftsbezeichnung“).
- 14 Ma Zhi, *Kai Bao Ben Cao* 973 (Materia Medica of the kai-bao-Era).
- 15 Daher die Bohnen mindestens über Nacht einweichen, aber es ist auch hilfreich die Bohnen in einem Dampfdrucktopf zu kochen oder wenn das Kochwasser sehr hart ist, dieses mit Natrium zu versetzen. vergl. auch 20.
- 16 Li Shizhen im *Ben Cao Gang Mu* Kap. 24-06-2.
- 17 Barnes S. The biochemistry, chemistry and physiology of the isoflavones in soybeans and their food products. *Lymphat Res Biol.* 2010 Mar;8(1):89-98. doi: 10.1089/lrb.2009.0030. PMID: 20235891; PMCID: PMC2883528.
- 18 Bohnen enthalten größere Mengen von giftigen, ernährungshemmenden, sekundären Pflanzenstoffe, wie das Phasin (giftige Eiweißverbindungen Phaseoline) Comparisons of phaseolin type and α -amylase inhibitor in common bean (*Phaseolus vulgaris* L.) in China. In: *The Crop Journal.* Band 4, Nr. 1, 1. Februar 2016, ISSN 2214-5141, S. 68–72, doi:10.1016/j.cj.2015.09.002 (sciencedirect.com [abgerufen am 30. Okt. 2020]).

– Anzeige –

 <p>Arzneimitteltherapie Ausbildung (1,5 Jahre) Beginn März 2021</p>	 <p>Sino-German TCM Academy 中德中醫藥學院</p>	 <p>CM Ernährungsmedizin Ausbildung (6 - Wochenendkurse) Beginn Juni 2021</p>
 <p>Akupunktur Ausbildung 1-3 Jahre in 3 Stufen Vertiefung (2.Stufe) Beginn Sep. 2021 (Quereinstieg möglich)</p>		<p>Option (Theorieteil) : Live-Webinar oder Präsenz</p>
<p>Sino-German TCM Academy GmbH (SGTCM) Aus-/Weiterbildung und Bachelor-/Master-/Doktorstudium 02225-9553888 www.sgctm.de</p>		