



## Rot fermentierter Reis (红曲 hóng qū) über die Aktualität eines traditionellen chinesischen Arzneimittels

– Von Dr.med. Rainer Nögel, Dr. phil. Ute Engelhardt, München



**Rot fermentierter Reis (hóng qū 紅麴, 紅麴, Kurzzeichen 红曲), besteht aus gekochtem weißen Reis, der durch den Schimmelpilz *Monascus purpureus* fermentiert und dadurch rot wird.**

Lambratens in der Anekdotensammlung „Aufzeichnungen über Reines und Ungewöhnliches“ (Qingyi lu) von Tao Gu. In der Yuan-Zeit (1271-1368) wurden RfR und der Rote Wein immer weiter verbreitet, entsprechend werden sie seitdem vielfach in der Essensliteratur erwähnt.

*Rot fermentierter Reis behält in großen Teilen ihre originale Reiskorn-Form. (© Herbasinica)*

### Historischer Hintergrund von Rot fermentiertem Reis

Rot fermentierter Reis (RfR) wird in China bereits seit relativ früher Zeit als Geschmacks- und Farbgeber für Lebensmittel sowie zu ihrer Konservierung und zur Herstellung von sogenanntem „rotem Wein“ (hongjiu) verwendet. Schon im Jahr 960 findet sich eine Rezeptur eines mit RfR geschmorten

### Herstellung von Rot fermentiertem Reis

In der Enzyklopädie für den Haushalt „Nützlich für die Familie“ (Mitte des 13. Jh. datiert) wird die Herstellung von RfR detailliert beschrieben. Dieser Prozess verlangt viel Geduld und ein hohes Maß an Erfahrung, da es damals noch keine Möglichkeit zum exakten Messen der Temperatur gab. ▶

rechts: Herstellung und Wirkbeschreibung vom qū-Ferment (麴/麪/曲) in der „Diätetischen Drogenkunde“ Shi Wu Ben Cáo 食物本草 aus der Ming-Zeit (1368-1644)

© Wellcome Images Photo number: L0039401

Eine deutliche Weiterentwicklung dieser Methode lässt sich in den „Untersuchungen der Werke der Natur“ (Tiāngōng kāiwù von Song Yingxing, 1637 verfasst) erkennen. Ein wesentlicher Unterschied zu früheren Methoden besteht darin, dass der Reis nicht mehr angehäuft, sondern auf Tablett ausgelegt und reichlich belüftet wird, wodurch die Wärme besser reguliert werden kann. Die Mengenangaben wie auch die Hygienevorschriften werden genauer.

### Rot fermentierter Reis in drogenkundlichen und diätetischen Werken

Etwa zur gleichen Zeit, aus der die erste oben beschriebene Herstellungsweise des RfR stammt, wird es auch erstmals in einem diätetischen Werk erwähnt, nämlich in den 1330 von Hu Sihui verfassten „Richtlinien zu Getränken und Speisen“ (Yinshan zhengyao). Es enthält auch eine kurze Wirkungsbeschreibung.

Am ausführlichsten beschreibt Li Shizhen (1518-1593) RfR im Kapitel 25 seines umfassenden Werkes „Systematische Drogenkunde“ (Bencao gangmu, 1596 erschienen): „RfR: süß, warm, nicht giftig. Löst Nahrungsmittelblockaden auf, dynamisiert das Xue, kräftigt den Fk ‚Milz‘, trocknet den Fk ‚Magen‘. Senkt die Nahrung ab. Wird daraus Wein hergestellt, liegt seine arzneiliche Wirkung darin, Xue-Stasen zu zerschlagen und das Xue zu bewegen; es eignet sich zur Behandlung von Verletzungen. Zur Behandlung von Schmerzen aufgrund von Qi und Xue bei Frauen sowie bei persistierenden Lochien empfiehlt es sich, (den RfR) zermahlen mit Wein vermischt einzunehmen.“

### Der Rot fermentierte Reis als Arzneimittel

In den gängigen westlichen Pharmakopöen der Chinesischen Medizin war der RfR nicht als Monographie aufgeführt. Jedoch existiert seit einigen Jahren ein florierender Markt für Produkte aus RfR, die irreführenderweise unter Bezeichnungen wie „rotes Reismehl“, „roter Reis“ oder „Red Yeast Rice“ vertrieben werden.

Die Wirkbeschreibung in den chinesischen drogenkundlichen und diätetischen Werken legen nahe, dass der RfR vor allem eine verdauungsfördernde Wirkung hat. Er hat über seinen Geschmack und sein Temperaturverhalten einen expliziten Bezug zu Funktionskreisen der „Mitte“, wobei er hier nicht suppletiv, sondern vor allem verdauungsfördernd, Stasen umwandelnd und sogar Xue bewe-



gend wirkt. Er würde demnach sehr gut in die Gruppe der *Mm. concoquentia* passen, die zur Behebung und Behandlung von Verdauungsblockaden eingesetzt werden.

Seine Fähigkeit, auch das Xue dynamisieren zu können, rückt RfR in die Nähe der *Mm. animantia xue* und kann auch bei durch Xue-Stasen bedingte Krankheitsbilder in der Orthopädie (Verletzungen) und Gynäkologie (Schmerzen, postpartale Probleme) eingesetzt werden.

### Pharmakologische Erforschung und Bedeutung

Der japanische Biochemiker Akira Endō erkannte 1979 die cholesterinsenkende Wirkung des Monacolin K, welches er aus *Monascus ruber* bzw. *purpureus* isolierte. Monacolin K trägt seit 1987 den Freinamen „Lovastatin“ und kam im gleichen Jahr als erstes Statinpräparat unter dem Handelsnamen „Mevacor“ in den USA auf den Markt.

Monacolin K kommt zusammen mit einer Reihe weiterer Monacoline natürlicherweise im Rot fermentierten Reis vor. Monacoline hemmen die körpereigene Bildung von Cholesterin in der Leber. Die lipidsenkenden Eigenschaften beruhen wie bei allen Statinen auf der dosisabhängigen Hemmung der HMG-CoA-Reduktase. Statine gehören zu den wichtigsten – und umsatzstärksten – Medikamenten in der Behandlung der Hypercholesterinämie und der koronaren Herzkrankheit (KHK).

In der Folge dieser Entdeckungen und Entwicklungen kam RfR in den neunziger Jahren zunehmend als Nahrungsergänzungsmittel in Mode, das den Cholesterinspiegel senken und vor KHK schüt-

zen soll. Die pharmakologische Wirkung des darin enthaltenen Monacolin K führte zu Diskussionen, ob RfR als Arzneimittel anzusehen ist. Produkte aus RfR waren und sind Gegenstand von Warnungen und Restriktionen der Gesundheitsbehörden in den USA und Europa.

Durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) wurde eine gesundheitsbezogene Angabe („health claims“) für RfR als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen. Folgende Angabe ist dadurch erlaubt: „Monacolin K aus Rotschimmelreis trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.“ Als Bedingungen für die Verwendung der Angabe gilt: „Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, deren Verzehr eine tägliche Aufnahme von 10 mg Monacolin K aus Rotschimmelreis gewährleistet.“

Andererseits warnte das deutsche Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) im Februar 2016 erneut vor Nahrungsergänzungsmitteln aus RfR, da „Produkte ab einer Tagesdosis von 5 mg Monacolin K als Arzneimittel einzustufen“ seien.

Neben der Blutfette senkenden Wirkung des RfR spielen bei den behördlichen Regulationen vor allem Sicherheitsaspekte eine große Rolle. Denn wie alle Statine hat Monacolin K eine Vielzahl möglicher Nebenwirkungen. Dabei spielen die nicht gerade selten vorkommenden Schädigungen von Muskeln klinisch die größte Rolle. Sie führen durch die damit verbundenen Schmerzen von Seiten des Patienten zum Abbruch der Therapie. Myalgien und Myopathien sind zudem Ausdruck einer Zerstörung der quergestreiften Muskulatur, die in seltenen Fällen bis zu einer tödlich verlaufenden Rhabdomyolyse führen kann (was z.B. 2001 zur Rücknahme des Statinpräparates "Cerivastatin" führte). Ein Präparatwechsel kann sinnvoll sein, jedoch ist diese Nebenwirkung prinzipiell allen Statinen eigen.

Es ist wichtig, diese Wirkungen und Nebenwirkungen der Statine zu kennen, wenn man RfR verwendet. Denn auch bei diesem natürlichen Produkt sind die angeführten Nebenwirkungen prinzipiell möglich und es sollte deshalb nicht bedenkenlos verwendet werden.

Jedoch hat RfR eine andere Zusammensetzung und damit Wirkung als das isolierte oder synthetisierte Monacolin K. Neben weiteren Verbindungen aus dem Sekundärstoffwechsel von *Monsascus purpureus* (beispielsweise Monascin, Phytosterole und Isoflavone) wurden 14 verschiedene Monacoline im RfR nachgewiesen.

Die Monacoline beim RfR aus Naturprodukten

entstehen in einem Fermentationsprozess und in China liegt schon ein sehr langer klinischer Anwendungs- und Beobachtungszeitraum vor. Es besteht daher die Hoffnung, dass sich hier der westliche Ansatzpunkt einer Cholesterinsenkung zum Schutz vor einer KHK mit gleichzeitig möglichst geringen unerwünschten Wirkungen mit dem Ziel der Chinesischen Medizin einer „Verdauungsförderung“ – also einer Stoffwechselregulation – verbinden lässt.

### Klinische Wirkung

2006 erschien dazu eine Metaanalyse klinischer Studien zur Cholesterinsenkenden Wirkung des RfR. Auch wenn die methodologische Qualität der meisten Studien als gering eingestuft wurde, zeigte diese Untersuchung, die drei verschiedene Fertigprodukte aus RfR miteinbezog, eine signifikante Senkung sowohl des Gesamtcholesterins (um 35mg/dl) als auch des LDL-Cholesterins (um 28mg/dl) und der Triglyceride (um 35mg/dl). Diese Effekte sind vergleichbar mit den herkömmlichen synthetischen Statin-Präparaten.

In einer Reihe von Artikeln, die nach dieser Metaanalyse erschienen, wurde von einer sehr groß angelegten chinesischen Studie berichtet, der China Coronary Secondary Prevention Study (CCSPS). Dabei wurden fast 5000 Patienten nach Herzinfarkt für durchschnittlich 4,5 Jahre entweder ein Placebopräparat oder „XuezhiKang“, ein Fertigprodukt aus RfR verabreicht. Die beeindruckenden Ergebnisse zeigten eine erhebliche Reduzierung des Risikos erneuter Herzinfarkte und der allgemeinen Sterblichkeit, die sogar stärker als die mit herkömmlichen Statinen erzielten Effekte ausfielen.

### Nebenwirkungen und Sicherheit

Es gibt wenige Fallberichte zu Nebenwirkungen bei der Anwendung des RfR bzw. seiner Fertigprodukte. Diese betreffen entsprechend den Nebenwirkungen der Statine vor allem Leberschädigungen und Myopathien.

Kritisch anzumerken ist auch die unterschiedliche Zusammensetzung der frei verkäuflichen und

*unten: Diese historische Rekonstruktion illustriert die traditionelle Herstellung von Rot fermentiertem Reis (© Gemini / Erstellt für Herbasinica)*





auch im Internethandel erhältlichen Fertigprodukte. In manchen Produkten wurden neben sehr unterschiedlichen Monacolin K - Konzentrationen erhöhte Werte des Schimmelpilzgiftes Citrinin gefunden.

Jedoch wurden in der oben zitierten Metaanalyse von Liu, J. et al nur über „*non-serious adverse effects such as dizziness and gastrointestinal discomfort*“ berichtet, auch in der sehr großen Studie von Lu Z. et al war Xuezhikang „*safe and well-tolerated*“.

Es gibt auch qualitativ hochwertige Studien die zeigen, dass RfR bzw. daraus gewonnene Fertigprodukte für Patienten geeignet sind, die synthetische Statinpräparate nicht vertragen haben.

In der Schwangerschaft ist von der Verwendung des RfR abzuraten, da neben den oben beschriebenen möglichen Nebenwirkungen aus Sicht der Chinesischen Medizin seine Xue bewegende Wirkung kontraindiziert ist.

In einem 2021 veröffentlichten Review im Journal of the American College of Cardiology wurde sowohl die Wirksamkeit als auch das günstige Nebenwirkungsprofil bestätigt.

### Dosierung

Die meisten Studien verwenden RfR bzw. entsprechende Fertigprodukte mit einer ungefähren Tagesmenge an Monacolin K von 10 mg.

Verwendet man Fertigprodukte, so sollten nicht nur Informationen über Sicherheit und Zuverlässigkeit der Herstellung eingeholt werden, sondern auch der standardisierte Gehalt an Monacolin K beachtet werden. Diese liegt meist bei 2% oder 3%. Seit einem Erlass der EU-Kommission 2022 müssen pro Einzelportion (z.B. Kapsel oder Tablette) weniger als 3mg Monakoline enthalten sein). Das bedeutet, dass eine effektive Tagesmenge die Einnahme von etwa 3 Einzelportionen erfordert.

Da RfR sehr schwer löslich ist und sich dadurch die Dekoktform als schwer durchführbar erwiesen hat, empfiehlt es sich, das Pulver gesondert direkt mit Flüssigkeit oder eingerührt in andere Lebensmittel einzunehmen. Die gängige Handelsware ist auf einen Monacolin K- Gehalt von 0,8% oder 3%

standardisiert. Auf 9 mg Monacolin K Tagesdosis bezogen entspricht dies bei der dreiprozentigen Ware einer Tagesdosis der direkten Einnahme des gemahlten Pulvers von 300mg.

Nicht zuletzt sind in dieser Anwendungsform die Therapiekosten im Vergleich zu Fertigpräparaten deutlich niedriger.

### Fazit

RfR ist ein Arzneimittel aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es enthält Monacolin K, einen natürlichen HMG-CoA-Reduktase-Hemmer mit vergleichbarer Wirkung zu synthetischen Statinen. Die pharmakologische Wirkung wird durch weitere bioaktive Inhaltsstoffe wie Isoflavone, Phytosterine und Saponine ergänzt. In der TCM wird RfR traditionell eingesetzt zur Verdauungsförderung, Stärkung des FK „Milz“ und Förderung der Bewegung des Xue. Studien zeigen, dass standardisierte RfR-Präparate eine signifikante LDL-Senkung bei gleichzeitig guter Verträglichkeit ermöglichen. Die klinische Wirksamkeit wird durch hochrangige Studien belegt. RfR steht exemplarisch für das Potenzial einer integrativen Therapie, die traditionelle Konzepte mit moderner Evidenz verbindet. RfR kann mit ärztlicher Begleitung oft als gut verträgliche und wirksame Alternative zu synthetischen Statinen eingesetzt werden.

Für eine ausführlichere Darstellung und Literaturangaben verweisen wir auf:

1. Engelhardt U, Nögel R: Rot fermentierter Reis (Hongqu) – über die Aktualität eines traditionellen chinesischen Arzneimittels, Chinesische Medizin, Heft 2, 2017, S.103-116.
2. Engelhardt U, Nögel R: Red fermented Rice (Hongqu) – on the Topicality of a Traditional Medicinal Product, Journal of Chinese Medicine, Number 117, June 2018, 59-67
3. Huntemann K: Rot fermentierter Reis (Hongqu) bei Dyslipidämie – eine integrative Betrachtung westlicher und traditionell chinesischer Therapieansätze, Chinesische Medizin, Heft 3, 2025, S.118-131

# Grundbegriffe der TCM: „Shén“ 神

Fortsetzung von S. 8

Leben hervor, deren Erscheinung Geist (Shen) heißt. Shen differenziert sich in Hun und Po (die Seelenkräfte), sowie das Herz (Xin) als lenkendes Zentrum, aus dem die geistigen Fähigkeiten Yi, Zhi, Si, Lü und Zhi entstehen.

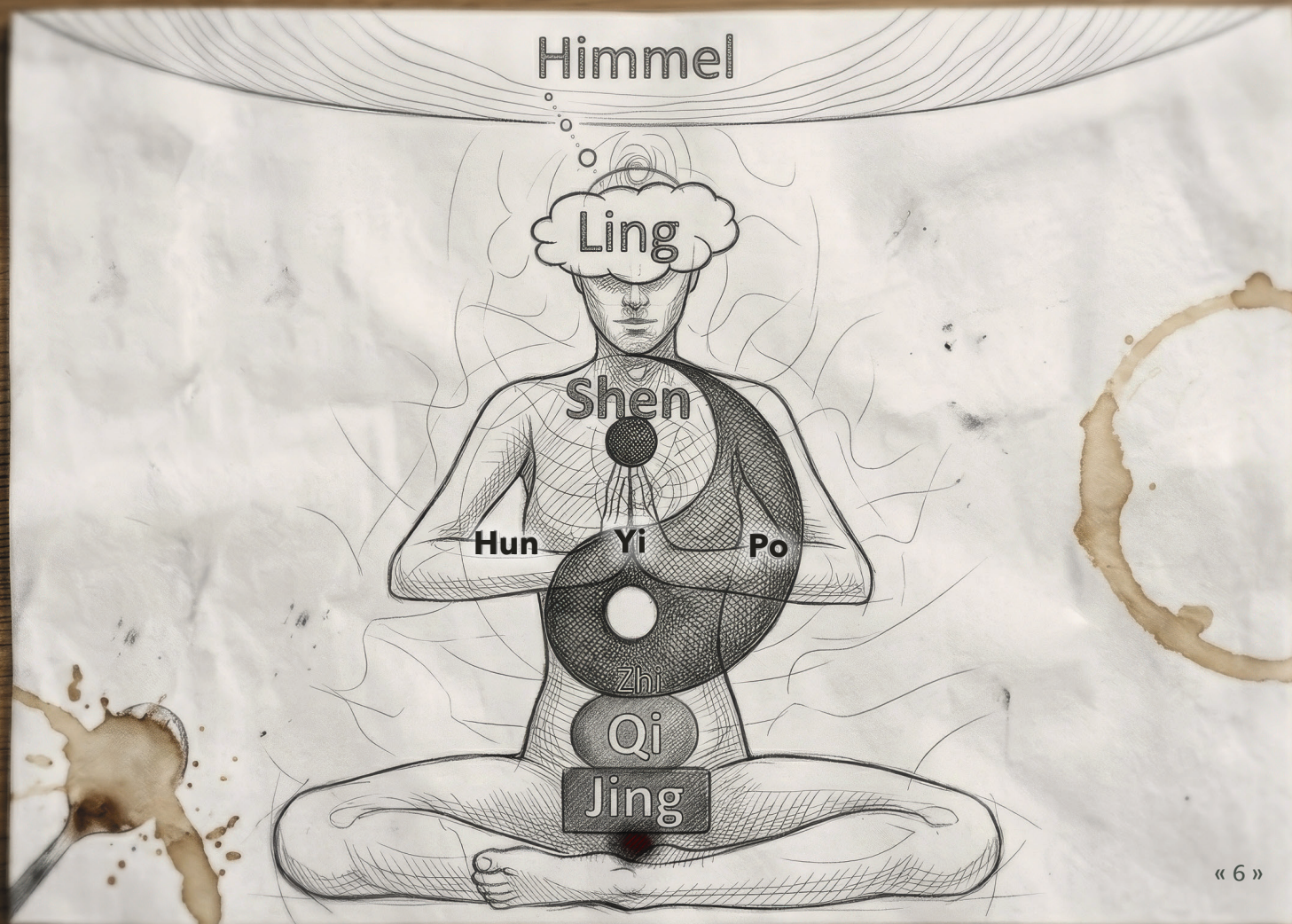
Shen ist die Grenze zwischen Leben und Tod, zwischen Wachsein und Bewusstlosigkeit. Shen ist der Ausdruck geistiger Aktivität, wie Sprache, Blick, Emotion, Mimik und Körperhaltung usw. Shen lenkt den gesamten Körper und ist das Steuerzentrum der fünf Funktionskreise. Shen ist wie eine Software, die alle Arbeitsprozesse des Systems steuert.

In der TCM spricht man von den „drei Schätzen“, nämlich Jing (Essenz), Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist). Jing ist der materielle Ausgang und Grundlage aller physiologischen Vorgänge, z. B. Nierenessenz und Körperflüssigkeiten. Qi ist die Antriebskraft, die die physiologischen Funktionen fördert. Shen ist der Ausdruck der Lebensaktivität. Diese drei

stehen in wechselseitiger Abhängigkeit: Jing erzeugt Qi, Qi verwandelt sich in Shen, und Shen steuert Jing und Qi.

Der Begriff „Ling“ 灵 ist ein mystisches Konzept in der chinesischen Kultur, der die Rolle als Brücke zwischen dem Menschen und Himmel symbolisiert. In der TCM wird „Ling“ grundsätzlich nicht behandelt. Er wird als ein über „Shen“ stehendes Konzept betrachtet. Daher ist „Ling“ keinem spezifischen Funktionskreis zugeordnet, sondern betont vielmehr das subtile Reaktionspotential zu himmlischen Kräften und das ganzheitliche Zusammenspiel von Himmel und Geist in Menschen. Es ist die höchste Form spiritueller Wahrnehmung, die entsteht, wenn Jing (Essenz), Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist) im Menschen vereint sind – ein Ausdruck des philosophischen Prinzips der Einheit von Körper und Geist sowie der Entsprechung zwischen Menschen und Kosmos („Himmel und Mensch in Resonanz“).

Die folgende Grafik zeigt, wie Jing, Qi, Shen, Ling und Tian (Himmel) in der TCM dem Menschen zugeordnet sind. Erstellt mithilfe von Gemini



# Weißdornbeeren-Gynostemma-Suppe

Zur diätetischen Begleitung bei Hypercholesterinämie



**Ein zu hoher Blut-Cholesterinspiegel ist ein häufiges Thema in der Ernährungsberatung. Die Essgewohnheiten der Betroffenen sind zwar nicht immer verantwortlich für die erhöhten Cholesterinwerte, dennoch ist eine diätetische Begleitung der Therapie sinnvoll.**

## Wirkung nach der Chinesischen Medizin

Die süß-säuerlichen Fliederweißdornbeeren (山楂 Shan Zha) werden geschätzt für Ihre Wirkung bei Nahrungsstagnation. Sie stimulieren Milz und Magen und fördern die Verdauung von Fleisch und ölig-fettigen Nahrungsmitteln (Chen S. 555). Der Einsatz bei Hypercholesterinämie hängt mit ihrer Wirkung auf die Blutzirkulation und auf Blut-Stagnation zusammen. Sicklepodsamen (决明子 Jue Ming Zi) klärt Leber-Hitze und besänftigt das Leber-Yang, auf die cholesterinspiegelsenkende Wirkung wird in Studien hingewiesen (Chen S. 820). Gynostemma (绞股蓝 Jiao Gu Lan) wird derzeit auch als Unsterblichkeitskraut bezeichnet. Die Schlingpflanze wirkt allgemein stärkend und hat die Eigenschaft Schleim zu zerstreuen, Hitze zu klären und Toxine zu eliminieren (Chen S. 892). Die drei genannten Heilkräuter werden in der Phytotherapie zur Behandlung von Hypercholesterinämie eingesetzt (Chen I 556, Kalg S. 126).

Für frischen Ingwer und Knoblauch sowie Mung- bzw. Azukibohnen liegen naturwissenschaftliche Erkenntnisse über eine cholesterinsenkende Wirkung vor. Sie unterstützen im vorliegenden Suppenrezept die Heilkräuter in ihrer Wirkung.

## Quellen

Chen, Chen (2012) *Chinesische Pharmakologie I*

Kalg A. (2009) *Chinesische Arzneipflanzen*

## Kontraindikation

**Weißdornbeeren:** Vorsicht bei Milz-Magen-Schwäche, nicht bei Gastritis und Magengeschwüren, da es die Magensäureproduktion/-ausschüttung fördert (Chen S. 556)

**Sicklepodsamen:** Nicht bei ausgeprägter Milz- und Magenschwäche, Vorsicht bei Kälte, nicht bei Hypotonie und in der Schwangerschaft (Chen S. 820)

**Gynostemma:** kann Schläfrigkeit und Sedierung verursachen (Chen S. 892)

## Anwendung

als Kur über ca. 4 Wochen, 3 - 4 mal pro Jahr

## Wusstest Du schon...

Hülsenfrüchte haben über lange Zeit in Mitteleuropa ein Schattendasein vor allem in Eintöpfen geführt. Ihre Wertschätzung als hochwertige Proteinquelle bescheren ihnen nicht nur bei Vegetariern und Veganern ein Comeback. Sie punkten mit einer hohen Nährstoffdichte. Die enthaltenen Antioxidantien und Ballaststoffe werden in Zusammenhang gesehen mit zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften wie die Senkung des Blutcholesterinspiegels. Aus Sicht der Chinesischen Medizin stärken Hülsenfrüchte die Mitte und tragen zur Ausleitung von Nässe bei. Darüber hinaus haben Mungbohnen eine Hitze-kühlende Wirkung während Azukibohnen einen Blutbezug aufweisen.

# 山楂绞股蓝汤

## Weißdornbeeren-Gynostemma-Suppe

60 g	绿豆	Mung - oder Azukibohnen
100 g	大米	(Rundkorn-)Reis
1,25 l	水	Wasser
12 g	山楂	Weißdornbeeren (Shan Zha) // <i>Crataegi fructus</i>
12 g	决明子	Sicklepoden (Jue Ming Zi) // <i>Cassiae semen</i>
6 g	绞股蓝粉	Gynostemma, gemahlen (Jiao Gu Lan) // <i>Gynostemma pentaphyllum</i>
400 - 500 g	蔬菜	Gemüse (Lauch, Staudensellerie, Möhren, etc.)
1 - 2	蒜	Knoblauchzehen
3 Scheiben	生姜	frischer Ingwer
1	番茄	Tomate
	葱	Lauchzwiebeln
	冷榨油	kaltgepresstes Öl
	盐, 胡椒	Salz und Pfeffer

- Bohnen 2-4 Stunden einweichen, Einweichwasser abgießen
- Bohnen und Reis im frischen Wasser zum Kochen bringen und 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln
- Sicklepoden grob zerstoßen oder mahlen (z.B. Kaffeemühle) und mit dem Gynostemma-Pulver in einem Teebeutel füllen und verknoten, dann in die Flüssigkeit legen. Der Kräuterbeutel sollte während des Garens mit Flüssigkeit bedeckt sein
- Weißdornbeeren können Reste des Kerns enthalten, diese vor der Zugabe entfernen
- Ingwer und Knoblauch würfeln und mit dem gewürfelte Gemüse zufügen. Erneut aufkochen und weitere 20 Minuten köcheln
- Am Ende der Garzeit den Filterbeutel mit den Kräutern entfernen
- Portionsweise mit Öl, Lauchzwiebelringen, Salz und Pfeffer abschmecken



## 山楂绞股蓝汤

- 豆子提前浸泡2-4小时,把水滤掉
- 用清水把豆子和米大火煮开,再盖上锅盖小火煮20分钟
- 将决明子打碎或磨成粉(比如用家用咖啡研磨机),与绞股蓝粉一起装入煎药袋中,封口,放入汤汁中,并且保持在烹制过程一直浸泡在汤里。
- 放入山楂,如果有除残留的山楂核,要提前去除。
- 加入生姜丁,大蒜丁,加入切块的蔬菜,再大火煮开,之后再小火煮20分钟。
- 最后取出煎药袋
- 加入油,葱花,盐和胡椒调味

**功效:** 酸酸甜甜的山楂可以用于积食,因为它可以激活脾胃功能,帮助消化肉类和油腻的食物 (Chen pg555)。山楂被用于治疗高胆固醇症,这与它对血液循环的作用息息相关。决明子有清肝火,舒肝阳的功效,也有研究证实了决明子降胆固醇的功效 (Chen pg820)。绞股蓝被称为“长生不老仙草”,有补益功效,也有止咳祛痰,清热解毒的功效 (Chen pg892)。这三种药材经常用于治疗高胆固醇症 (Chen pg556, Kalg pg126)。

科学研究表明,新鲜的姜、蒜,和豆子都具有降胆固醇的功效。它们在这个食谱中也起到辅助作用,帮助药材发挥更好的功效。

### 禁忌:

**山楂:** 脾胃虚弱者谨慎使用;有胃炎,胃溃疡等症者禁用,可能会引起胃酸分泌过多,反酸等情况 (Chen pg556)

**决明子:** 有风寒感冒等症谨慎使用;严重脾胃虚弱者禁用;低血压者禁用,孕期禁用 (Chen pg820)

**绞股蓝:** 可能会导致嗜睡、过度镇静 (Chen pg892)。孕妇和哺乳期妇女禁止使用绞股蓝。

**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.

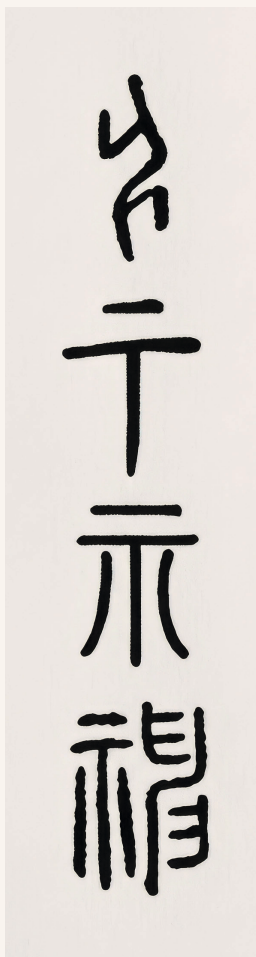
Weitere Infos, Anleitungen, Videos und vieles mehr gibt es auf

[www.tcm-splinter.de](http://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.*



# Grundbegriffe der TCM: „Shén“ 神



Die Erklärung des Schriftzeichens „Shen“ 神 findet sich im antiken Werk „Shuowen Jiezi“ (说文解字 Shuōwén Jiězì) – „Erklärung einfacher und Analyse zusammengesetzter Schriftzeichen“. Es ist das erste Zeichenlexikon der chinesischen Schrift, genauer der kleinen Siegelschrift, während der Han-Dynastie, um das Jahr 100 n. Chr., verfasst vom Gelehrten Xu Shen (許慎 / 许慎), zusammengestellt und im Jahr 121 veröffentlicht. Die folgende Erklärung findet sich für „Shen“ : „Himmelsgottheit, die alles hervorbringt. Zusammengesetzt aus 示 (Opferfisch) und 申 (Lautzeichen und Deutung: Blitz)“. Die „Shen“ sind also Himmelsgötter, Herrscher über alle Dinge, Spender des Lebens.

Doch betrachtet man frühere Schriften wie die Orakelknocheninschriften (甲骨文, aus der späten Phase der Shang-Dynastie, 1300 – 1046 B. C) gab es ursprünglich nur das Zeichen 申 für „Donner und Blitz“. Erst später zu den Zeiten der Westlichen Zhou-Dynastie und der Frühlings- und Herbstannalen, also 1046 – 221 B. C. in Bronzextexten kam das Zeichen 示 dazu, das einen Opfertisch darstellt. Manche Wissenschaftler vertreten, dass das Zeichen 示 für die Deutung „Offenbarung“ steht. Zwei waagrechten Strichen weisen den Himmel oberhalb der Erde hin, drei senkrechten Striche bedeuten drei Strahlungen von oben zur Erde, die von der Sonne, dem Mond und Sternen ausstrahlt werden.

Das Schriftzeichen 神 bezog sich in seiner Anfangsbedeutung auf „geheimnisvolle oder übernatürliche Phänomene“. Daher war die ursprüngliche Bedeutung von 神 nicht eine personifizierte Gottheit, sondern vielmehr mächtige, mysteriöse Naturerscheinungen wie z.B. Blitze, Donner, Wind, Regen, Naturkatastrophen usw.

In der chinesischen Kultur bezeichnet „Shen“ bis heute eine nicht-personifizierte übernatürliche Kraft. In der daoistischen Philosophie entspricht dies dem Dao, in der konfuzianischen Lehre dem Tian (Himmel). In der TCM ist Shen ein zentraler Begriff, hat jedoch sehr spezifische Bedeutungen, die sich nur schwer auf den ursprünglichen Begriff zurückführen lassen.

In der TCM ist das „Shen“ der Herrscher aller Lebensaktivitäten und die äußere Manifestation

des Lebens. Es umfasst im weiteren Sinne sämtliche Erscheinungsformen des menschlichen Bewusstseins, Denkens, Fühlens, der Sprache, Mimik, Gestik, Emotion und Bewegung. Beispiele dafür sind Begriffe wie Gesichtsausdruck (神情 Shen Qing, 神色 Shen Se), Blickausdruck (眼神 Yan Shen) sowie Redewendungen wie „voller Ausstrahlung“ (Shen Cai Yi Yi 神采奕奕) oder „von Geist erfüllt“ (Shen Qi Shi Zu 神气十足).

In der TCM ist „Shen“ ein äußerst zentraler, dabei aber mehrdeutiger und abstrakter Begriff. Er betrifft nicht nur den psychischen/geistigen Zustand des Menschen, sondern steht auch in engem Zusammenhang mit physiologischen Funktionen und der ganzheitlichen Regulation des Lebens.

Shen im weiteren Sinne beinhaltet fünf Unterbegriffen:

	Funktionskreise/ Herberge	Funktionen/ Kontrolle über
Shen 神	Herz	alle geistigen Aktivitäten
Hun 魂	Leber	seelischen Aktivitäten und Emotionen
Yi 意	Milz	Gedanken und Erinnerungskraften
Po 魄	Lunge	Instinkt, Unterbewusstsein, Konditionierungen
Zhi 志	Nieren	Wille, Lebenspotential

In „Huangdi Neijing“ – „Gelber Kaiser“, Teil Ling Shu, Kapitel Ben Shen steht:

„Was vom Himmel im Menschen wirkt, ist De 德; was von der Erde im Menschen wirkt, ist Qi 氣. Durch das Zusammenwirken des himmlischen De und irdischen Qi entsteht das Leben. Was als erstes aus dem Lebensprozess hervorgeht, nennen wir Jing 精; wenn zwei Jing aufeinandertreffen entsteht das Shen 神. Was sich nach dem Shen bewegt, ist Hun 魂; was gemeinsam mit dem Jing ein- und ausgeht, nennen wir Po 魄. Was Dinge lenkt, ist das Xin 心; was das Xin erinnert, ist das Yi 意; was im Yi erhalten bleibt, nennen wir Zhi 志. Aus dem Zhi entsteht durch Zukunftsplan das Si 思; aus dem Si entspringt als Sorge das Lü 虑; und aus der Lü entsteht Strategie, diese ist Zhi 智.“

Kurz gesagt, durch Zusammenwirken von himmlischen Prinzipien (De) und irdischer Energie (Qi) entsteht die Lebensessenz (Jing), durch Zusammenwirken von Yin- und Yang-Jing geht neues

weiter auf S. 5 ►