



## Die Bedeutung von Lebensmitteln in der TCM als Diätetika und milde Therapeutika



Die Bedeutung der Ernährung für die Prophylaxe und Therapie nicht-übertragbarer Erkrankungen (NCD non-communicable diseases) spielt in der Medizin eine immer größere Rolle. Dabei ist die westliche Ernährungslehre quantitativ geprägt und wird von biochemischen Analysen mit Angaben zum Energie- und Nährstoffgehalt dominiert. Um pathologische Störungen und Krankheiten zu vermeiden, gilt es Normbereiche und Normwerte aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. In klassischen Quellen chinesischer Literatur zur Ernährungstherapie shiliao/shizhi werden Lebensmittel schon immer als Diätetika und milde Therapeutika bezeichnet. Die chinesische Diätetik stellt mit ihrer qualitativen Ausrichtung und dem Konzept der Lebenspflege (yangsheng 养生) eine andere Sicht auf die

Ernährung dar. Im Vordergrund steht hier die subjektive Befindlichkeit des Menschen. Die Lebensmittel werden nach traditionellen Aspekten charakterisiert und eingeteilt. Besondere Berücksichtigung finden dabei die Wirkqualitäten Temperaturverhalten (xing 性) und Geschmacksrichtung (wei 味). Ergänzend kennzeichnet die Lebensmittel ihr spezifischer Bezug zu den Funktionskreisen.

Aus der kombinierten Betrachtung quantitativer und qualitativer Aspekte von Lebensmitteln ergeben sich moderne, integrative Lebensmittelwirkprofile. Mit ihrer Kenntnis können Nahrungsmittel nach der TCM-Syndromlehre als Diätetika und milde Therapeutika individuell sehr wirksam eingesetzt werden. Wissenschaft-

*Suppenmischung mit Salomonssiegelwurzel (Huang Jing), Glockenwindenwurzel (Dang Shen), und Yamswurzel (Shan Yao). Kann zum Beispiel als Suppenbasis für Hot Pot verwendet werden.*





liche Studien belegen zunehmend die traditionellen, erfahrungsmmedizinischen Kenntnisse zur Wirksamkeit der TCM-Diätetika.

Dr. med. Dipl. oec. troph. Uwe Siedentopp, Arzt für Naturheilverfahren, Akupunktur und Ernährungswissenschaftler, ist einer

der geladenen Referenten im Seminar „TCM-Diätetik“. Seinen vollen Vortrag zur „Bedeutung von Lebensmitteln in der TCM als Diätetika und milde Therapeutika“ können Sie in voller Länge und im kleinen Kreis selbst hören.

Darin werden exemplarisch verschiedene Lebensmittel vorgestellt, die sowohl in der chine-

sischen Arzneikräutertherapie als auch in Form von Diätetika therapeutisch vielfältig eingesetzt werden. Für die praktische Umsetzung im Alltag werden Tee- und Suppenrezepte als Beispiele für gezielte Diätetempfehlungen vorgestellt.

Desweiteren führt Dr. med. Sandra Bürklin, Fachärztin für Neurologie mit eigener fachärztlichen Praxis für TCM, Teilnehmer grundlegend an das Thema mit ihrem Vortrag „Was ist TCM?“ heran.

Im Vortrag „Wissenschaftliche Phytotherapie als integraler Bestandteil medizinischer Therapiekonzepte – Welche Rolle spielt die TCM?“ beleuchtet Dr. rer. nat. Dipl. Biologin Heidi Braunewell das Zusammenspiel von TCM und Schulmedizin tiefer.

Das Seminar findet am 27. und 28. April 2024 in Schwabach statt. Weitere Informationen finden Sie unter [s.herbasinica.de/seminar2024](https://s.herbasinica.de/seminar2024).



*links:*  
Dr. med. Dipl. oec. troph. Uwe Siedentopp

*oben:*  
Dr. med. Sandra Bürklin

## 中药玉屏风治好了折磨我三十年的花粉过敏顽疾

» 钟文君

三年前的春季，新冠疫情在欧洲开始蔓延，在一片恐慌中很多人都服用中药预防茶。有人反馈给我们信息说多年的花粉过敏症消失了。我们的员工都在喝新冠预防茶，其实原来对花粉过敏的人都感受到这预防茶带来的“副”作用，只不过还不能肯定，花粉过敏症消失到底是因为喝了预防茶呢还是整天戴着口罩不出门的原因。

所有预防茶里都有两味基本药：防风 and 黄芪。于是，我查找到了载入中国药典的经典中药方玉屏风。此方出自于元代《世医得效方》一书，距今已有1000多年的历史。组成简单，只有三味药：防风、黄芪、白术。玉屏风可敛汗固表，是体质虚弱者预防感冒等感染性疾病的良方。现代研究表明，玉屏风具有调节人体免疫力的之功效，尤其对幼儿呼吸道反复性感染有明显的疗效，有中药“三种球蛋白”之美称，临床被广泛用于治疗内、外、妇、儿等各科疾病。

我在德国生活六年后开始对花粉、水果和蔬菜过敏，到2020年，整整二十八年我受尽了花粉过敏症的折磨。新冠疫情后服用预防茶，让我平安度过了三个春天，但今年春天开始，我感觉到花粉过敏有点死灰复燃的迹象。立刻想到了玉屏风，于是随便抓几把黄芪、防风和白术，放在保温杯里用开水冲泡，每天进办公室后第一件事情就是泡玉屏风茶，连续喝了一周后，眼睛鼻子不痒了，可以毫无顾忌的在野外沾花惹草，尽情享受鸟语花香的大自然了。我再一次亲身经历了玉屏风的神奇，并迫不及待地将自己从花粉过敏的折磨中被解救出来的喜悦分享给周围的朋友。很多朋友也立刻喝起了玉屏风茶，而且也从花粉过敏的顽疾中得以解救。

每年在基督升天节期间，在德国的罗腾堡都会由德国的洋中医学会 (AGTCM) 举办一次海外规模最大的中医盛会，参加的人数在1000人以上。我们公司展



出了玉屏风，我兴奋地给每位有兴趣的参会者介绍玉屏风的神奇功效。没想到很多洋中医早就知道这“秘密”。我心里真的有点埋怨他们，为什么不大力宣传呢？让多少人白白受苦！我是过来人，为了摆脱花粉过敏，什么方法都试过了：过敏源皮试后为期三年的人工免疫抑制注射、滴眼药、戴口罩、鼻孔过滤塞等等，办法想尽了都无济于事。没想到玉屏风能有这奇效，要不是新冠疫情让我偶尔碰上它，真不知道还要泡在这花粉过敏的苦海中煎熬过多少年！

玉屏风由白术、防风、黄芪三味中药组成

玉屏风，花粉过敏患者的福音！