

# Heimische Gewürze und Kräuter in der chinesischen Diätetik

Virginia Poetzsch

Kräuter und Gewürze sind eng mit der Kulturgeschichte der Menschheit verbunden; ihretwegen wurden Kontinente entdeckt und Länder erobert. Gewürze sind Pflanzenteile, die frisch, getrocknet oder bearbeitet sein können und wegen ihres natürlichen Gehaltes an Geschmacks- und Geruchsstoffen als würzende oder Geschmack gebende Zutaten bei der Zubereitung von Speisen genutzt werden. Traditionell werden sie auch zum Haltbarmachen von Lebensmitteln eingesetzt, und durch ihren Duft werden zudem Vorratsschädlinge vertrieben. Da sie früher nicht nur zum Würzen verwendet, sondern auch zum Konservieren und als Grundlage für Arzneimittel genutzt wurden, waren sie extrem wertvoll. Man könnte sagen, dass Gewürze im Europa des Mittelalters und in der frühen Neuzeit eine ebenso wichtige wirtschaftliche und politische Rolle spielten wie heute das Erdöl.

Früheste Schriften, darunter der berühmte *Papyrus Ebers* aus Ägypten um 1.500 v. u. Z., enthielten Hinweise für die therapeutische Anwendung von Zimt, Wacholder, Knoblauch und anderen Gewürzen. Auf Hippokrates (460 bis 370 v. u. Z.), griechischer Gelehrter und erster Arzt unserer Geschichte, soll der Gedanke zurückgehen, dass *Lebensmittel Arzneien sind und Arzneien Lebensmittel sind*. Auf die Heilkraft von Gewürzen wies im 12. Jahrhundert auch Hildegard von Bingen hin.<sup>1</sup>

In China wurde dem Essen und Trinken schon lange vor unserer Zeitrechnung eine große Bedeutung beigemessen, und auch die Beschäftigung mit Ernährung und Medizin hat dort eine lange Tradition. Arznei- und Lebensmittel werden nach den gleichen Kriterien beschrieben: Geschmacksrichtung, Temperaturverhalten, Leitbahn- und Funktionskreisbezug. Auch im Westen wurden Pflanzen als Gewürz und als Heilmittel eingesetzt. Beispielsweise wird Kümmel bei Plinius und Dioskurides mit unterschiedlichen medizinischen Wirkungen erwähnt.<sup>2</sup>

Seit geraumer Zeit versuchen einige Ärzte, die im Westen Chinesische Medizin praktizieren, die sehr exakten Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin auf westliche Heilpflanzen zu übertragen und so ihre Anwendung im Rahmen der Chinesischen Medizin zu ermöglichen. Angaben zum Temperaturverhalten einzelner Kräuter gab es schon sehr früh auch im Westen; so beschrieb Galen zum Beispiel neun Wärmegrade. Eine Qualifizierung nach den Geschmacksrichtungen finden wir in der europäischen Literatur dagegen nicht. Eine Reihe gebräuchlicher westlicher Kräuter und Gewürze wird in den klassischen chinesischen drogenkundlichen Werken nicht erfasst.

Für die Einordnung westlicher Arzneien ist es nun notwendig, ihr Temperaturverhalten anhand ihrer Wirkung auf die Funktionsdynamik energetischer Abläufe zu beurteilen und ihnen daraus resultierend bestimmte Wärme- oder Kältegrade zuzuordnen. Um eine Arznei nach ihrer Geschmacksqualität einzuordnen, müssen wir versuchen, ihre tatsächlichen klinischen Wirkungen zu beobachten und entsprechend die pharmakologische Geschmacksrichtung festzulegen. Nach einem so kurzen Beobachtungszeitraum sind die bisherigen Ergebnisse allerdings sicher mit der gebotenen Zurückhaltung und als vorläufig zu beurteilen.<sup>3</sup> Hier sollen nun einige Gewürzpflanzen, die gleichzeitig Arzneipflanzen sind, in ihrer Wirkung nach den Kriterien der klassischen chinesischen Arzneimittellehre und in ihrem möglichen Einsatz in der Diätetik beschrieben werden.

Arzneipflanzen, die gleichzeitig Gewürzpflanzen sind, entfalten häufig eine Wirkung auf die Funktionskreise *Milz* und *Magen* (oo. *lienalis et stomachi, pi wei*) und stützen die erworbene Konstitution, aber auch andere Funktionskreise können erreicht und beeinflusst werden. Das gilt für westliche genauso wie für chinesische Gewürzpflanzen. Zur Erläuterung folgen vier Beispiele.

## Kümmel

Kümmel wärmt und harmonisiert die Funktionskreise *Milz* und *Magen*, bewegt das Qi des Funktionskreises *Leber*, unterstützt die Milchbildung. Als klinische Indikationen sind Verdauungsstörungen jeder Art, Blähungen, krampfartige Magen-Darm-Störungen, nervöse Herz- und Magenbeschwerden, Roemheldscher Symptomenkomplex, Verdauungsschwäche und Blähungskoliken beim Säugling und Milchmangel angezeigt. Dieses sehr wirkungsvolle Carminativum findet in vielen Fertigräparaten als Gewürz Verwendung. Es macht schwer verdauliche Speisen wie etwa Kohlgerichte oder frisches Brot verträglicher und wird häufig mit Anis, Fenchel oder Koriander kombiniert. Eine äußerliche Anwendung ist in Form von Kümmelöl möglich.

**Steckbrief:**  
**Wiesenkümmel**  
**(*Carum carvi*)**



**Familie:** Apiaceae (Doldengewächse)

**Vorkommen:** heimisch in Nordasien, kultiviert in Europa

**Droge:** *Carum carvi fructus*

**Geschmacksrichtung:** sensorisch: würzig, aromatisch; pharmakologisch: aromatisch

**Temperaturverhalten:** warm

**Funktionskreise:** o. *lienalis* (Fk Milz, pi), o. *stomachi* (Fk Magen, wei), o. *hepaticus* (Fk Leber, gan)

Kümmel wurde bei Ausgrabungsfunden entdeckt, die sich auf 3.000 Jahre v. u. Z. zurückdatieren lassen. Die Verwendung in der Küche lässt sich bereits in dem Apicius zugeschriebenen Kochbuch *De re coquinaria* nachweisen, das wahrscheinlich im 3. Jahrhundert n. u. Z. entstand. Auch Plinius der Ältere und Dioskurides erwähnen Kümmel als Arznei. In der Literatur wird allerdings diskutiert, ob mit Cumin, z. B. bei Plinius, nicht Kreuzkümmel gemeint ist, denn unser Wiesenkümmel wächst im Mittelmeerraum nicht.<sup>2</sup> Man kann davon ausgehen, dass Kümmel aufgrund seiner aromatischen Geschmacksrichtung die Fähigkeit hat, Trübes umzuwandeln, so dass die durch Trübes blockierten Transformationsfunktionen der *Mitte* wiederhergestellt werden. Die Verarbeitung aufgenommener Nahrung wird verbessert, der orthopathische Fluss des Qi im Verdauungstrakt wird wiederhergestellt, und Blähungen und Schmerzen werden gebessert. Durch das warme Temperaturverhalten stützt Kümmel den Yang-Aspekt und stärkt und steigert die Funktionsdynamik, vor allem in den *Mitten*-Funktionskreisen. Aufgrund dieser Wirkungen erklärt sich der Einsatz von Kümmel in der Küche, um die *Mitten*-Funktionskreise bei der Verdauungstätigkeit zu unterstützen.

## Fenchel

Fenchel reguliert Qi, zerstreut Kälte, wandelt kalten Schleim um und wärmt Nieren-Yang. Als klinische Indikationen sind angezeigt: Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Magen und Bauchschmerzen, Schmerzen im unteren Bauch und im Genitalbereich, Bettnässen, zudem wirkt Kümmel krampflösend in den Verdauungsorganen und fördert die Laktation.

Es ist bekannt, dass die Sumerer schon um 3.000 vor Christus den Fenchel verwendeten. In der Antike wurde er als Arznei eingesetzt. Dioskurides empfiehlt ihn zur Förderung der Milchbildung. Nördlich der Alpen wurde er in Klostergärten angebaut. Als Arzneipflanze ist er deutlich warm. Er wärmt und tonisiert das Nieren-Yang. Ebenso wärmt er die Mitte, befreit sie von Feuchtigkeit und Schleim. Hilft bei Verdauungsbeschwerden durch Milz-Qi Schwäche, bei Kälte in Magen und Darm, bei Blähungen. Er erwärmt die Lunge, leitet kalten Schleim aus. Er öffnet die Brust und entkrampft.

<p><b>Steckbrief:</b> <b>Fenchel</b> <b>(<i>Foeniculum vulgare</i>)</b></p>	
<p><b>Familie:</b> Apiaceae, Umbelliferae, Doldengewächse  <b>Vorkommen:</b> ursprünglich im Mittelmeerraum, fast in der ganzen Welt angebaut  <b>Droge:</b> <i>Foeniculi fructus</i>  <b>Geschmacksrichtung:</b> sensorisch: süß, würzig, etwas scharf, pharmakologisch: süß, scharf  <b>Temperaturverhalten:</b> warm  <b>Funktionskreise:</b> o. lienalis (Fk <i>Milz, pi</i>), o. stomachi (Fk <i>Magen, wei</i>), o. renalis (Fk <i>Niere, shen</i>), o. hepaticus (Fk <i>Leber, gan</i>)</p>	

Er bewegt das Leber-Qi, löst Schmerzen im unteren Bauch und Genitalbereich. Auch auf Grund seines angenehmen Geschmacks wird Fenchel gerne als Gewürz eingesetzt. Vor allem um schwer verdauliche Speisen verträglich zu machen. In Süddeutschland sind die Samen ein sehr gebräuchliches Gewürz an deftigen Broten. Das Kraut ist beliebte Zutat an Salaten. Fenchel sollte allerdings nicht in der Schwangerschaft verwendet werden.

## Salbei

Salbei öffnet die Oberfläche, leitet Wind-Kälte und Wind-Hitze aus, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus der Lunge aus, stärkt Lungen-Qi und aktiviert Wei-Qi, kontrolliert die Oberfläche, befreit Milz und Magen von Feuchtigkeit und Schleim, fördert die Menstruation und hemmt die Milchbildung. Die klinische Indikationen: grippale Infekte mit Kopf- und Muskelschmerzen, akute Entzündungen von Hals und Mundschleimhaut, (auch bei Schleimhautproblemen während Chemotherapie, kombiniert mit Spitzwegerich), übermäßige Schweiße, z. B. in der Menopause, unterstützt beim Abstillen. Anmerkung: Auch Salbei sollte nicht während einer Schwangerschaft verwendet werden.

In der Antike wurde der Salbei geradezu als Allheilmittel angesehen, mit dem allerlei Leiden kuriert oder zumindest gebessert werden konnten. Griechen und Römer setzten ihn bald aber auch als Gewürz ein. In dem bekannten Kochbuch des Apicius findet sich in einem Rezept für Hühnerfrikassee Salbei, allerdings nicht die Blätter, sondern der Samen. Schon im frühen Mittelalter war Salbei auch der Nordseite der Alpen bekannt und erfreute sich schnell großer Beliebtheit. Bis heute wird er medizinisch genutzt, vor allem bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, zur Kontrolle von Schweiß, aber auch bei Verdauungsbeschwerden. Der bittere oder auch aromatische Geschmack kann die Mitte von Feuchtigkeit und Schleim befreien. Auf Grund dieser Eigenschaften wurde er schon in der mittelalterlichen Küche als Gewürz an fetten Speisen, wie zum Beispiel Schweinefleisch oder Aalgerichten angewandt. Heutzutage ist Salbei aus unserer, deutlich von der Mittelmeerküche beeinflussten Kochweise nicht mehr wegzudenken.

<p><b>Steckbrief:</b> <b>Salbei</b> <b>(<i>Salvia officinalis</i>)</b></p>	
<p><b>Familie:</b> Lamiaceae  <b>Vorkommen:</b> Mittelmeerraum, in Deutschland, England, USA kultiviert  <b>Droge:</b> <i>Salviae folia</i>  <b>Geschmack:</b> sensorisch: scharf, bitter, aromatisch, adstringierend; pharmakologisch: scharf, bitter, adstringierend  <b>Temperatur:</b> leicht warm  <b>Funktionskreise:</b> o. pulmonalis (Fk <i>Lunge, fei</i>), o. lienalis (Fk <i>Milz, pi</i>), o. stomachi (Fk <i>Magen, wei</i>), o. renalis (Fk <i>Niere, shen</i>), o. hepaticus (Fk <i>Leber, gan</i>), Chongmai</p>	

## Wacholder

Wacholder stützt das Yang des Funktionskreises *Niere*, erwärmt die *Mitte*, leitet *Feuchtigkeit* und *Kälte* aus, unterstützt die Umwandlungsfunktion des Funktionskreises *Milz*. Als klinische Indikationen sind angezeigt Antriebslosigkeit, Kälte in Beinen und Rücken, allgemeines Frieren, Ödeme, Blasenprobleme durch Kälte, Verdauungsprobleme, Nahrungsmittelstagnation, Atemwegsprobleme durch Feuchtigkeit und Kälte, rheumatische Beschwerden. Wacholder sollte nicht in der Schwangerschaft und nicht bei entzündlichen Nierenerkrankungen verwendet werden.

Wacholder war bereits in der Antike bekannt. Schon Hippokrates verwendete ihn als Arznei, und im Mittelalter empfahl Hildegard von Bingen die Beeren gegen Lungenleiden, Fieber und als harn-treibendes Mittel.<sup>1</sup> Räucherungen mit den Beeren galten als wirksamer Schutz vor der Pest. Heute kann man nachweisen, dass die Inhaltsstoffe des Wacholders antiseptisch wirken. Vielleicht liegt tatsächlich ein Fünkchen Wahrheit in der Wirkung gegen die Pest.<sup>3</sup> Mit keiner anderen Pflanze in der westlichen Flora scheinen so viele mythologische Vorstellungen verbunden zu sein wie mit dem Wacholder. Die Wacholderbeere ist ein typisches Beispiel dafür, dass man die Wirkung einer Pflanze nicht auf eine Indikation beschränken kann.

Die Geschmacksrichtung weist darauf hin, dass der Wacholder die Umwandlungsfunktion der *Mitten*-Funktionskreise unterstützt und humor (*Feuchtigkeit, shi*) ausleitet. Aufgrund seines deutlich warmen Temperaturverhaltens kann Wacholder das yang renale (Yang des Fk *Niere, shenyang*) stärken, so dass er bei nachlassender Lebensenergie eine sehr gute Wirkung hat. Queen Mum berichtete, dass sie täglich ein kleines Gläschen Gin (Wacholderschnaps) zu sich nehme, das helfe ihr, bei guter Gesundheit alt zu werden. Das Stützen und Wärmen des yang renale (Yang des Fk *Niere, shenyang*) wirkt sich, entsprechend der chinesischen Theorie, auch stützend und wärmend auf die *Mitte* aus. Große Bedeutung hat Wacholder als Gewürz in der Küche, Wacholderbeeren gehören in viele winterliche Gerichte, Wildgerichte, Sauerbraten und Kohlzubereitungen. Dadurch werden Energie und Wärme zugeführt.

### Steckbrief: Wacholder (*Juniperus communis*)



**Familie:** Cupressaceae (Zypressengewächse)

**Vorkommen:** Europa, Nordasien und Nordamerika

**Droge:** *Juniperi fructus*

**Geschmacksrichtung:** sensorisch: süß, aromatisch, scharf, bitter; pharmakologisch: süß, aromatisch, scharf, bitter

**Temperaturverhalten:** warm

**Funktionskreise:** o. renalis (Fk Niere, shen), o. lienalis (Fk Milz, pi), o. stomachi (Fk Magen, wei), o. pulmonalis (Fk Lunge, fei)

## Resümee

Zusammenfassend kann man sagen, dass durch die Übertragung der sehr differenzierten Betrachtung der chinesischen Pharmakopöen auf westliche Gewürzpflanzen und Heilkräuter eine größere Klarheit geschaffen wird, was den gesundheitsfördernden Effekt und die Heilwirkung von *Küchenkräutern* betrifft. Daraus ergibt sich ein noch sinnvollerer und differenzierterer Einsatz in der Küche, und die westliche Diätetik scheint mir dadurch eine interessante Bereicherung zu erfahren.

### Vorschlag für eine die Verdauung unterstützende Teerezeptur

Vor allem bei schwieriger zu verdauenden Speisen, bevorzugt in der kalten Jahreszeit, ist es sinnvoll, zum Essen, davor oder danach einen Tee zu trinken, der die Verdauung unterstützt. Zum Beispiel könnte man den oben beschriebenen Kümmel als Basis nehmen und einige andere Gewürz-/Arzneipflanzen ergänzen:

*Carum carvi fructus* (Kümmel) 30,0 g (am besten zerstoßen)

*Foeniculi fructus* (Fenchel) 20,0 g (am besten zerstoßen)

*Juniperus communis* (Wacholder) 20,0 g (am besten zerstoßen)

Denkbar wäre es auch, frischen Ingwer (*Zingiberis rhizoma recens, Shengjiang*) oder Süßholz (*Glycyrrhizae radix, Gancao*) hinzuzufügen.

Ein Esslöffel Teemischung sollte mit 250 ml kochendem Wasser übergossen werden und 10 Minuten zugedeckt ziehen.

Autorin

Virginia Poetzsch, Ärztin für Allgemeinmedizin

Dozentin bei der SMS, Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin

An der Kirche 10, 26629 Grobefehn

E-Mail: virginia@poetzsch-timmel.de

**SMS** – Die Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. (SMS) ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und bildet seit über 40 Jahren in allen Disziplinen der Chinesischen Medizin aus: Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Ernährungstherapie Diätetik, den Bewegungstherapien Taiji, und Qigong sowie der manuellen Therapie Tuina. Weitere Informationen unter: [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

**Kurs mit der Autorin bei der SMS:** Küchenkraut oder Heilpflanze? Westliche Gewürze und Kräuter in der chinesischen Diätetik. 11./12.09.2021 in München oder online

### Literatur

- 1 von Bingen H: Physica. Augsburg: Weltbild-Verlag, 1997
- 2 Küster H: Kleine Kulturgeschichte der Gewürze (2. Aufl.). München: Verlag C. H. Beck, 2003.
- 3 Thede Ch, Poetzsch V: Der Einsatz westlicher Arzneikräuter im System der chinesischen Arzneitherapie. Chin Med 2011; 26:5–15

Bensky D, Clavey S, Stöger E: Chinese Herbal Medicine. Materia Medica (3rd edition). Seattle: Eastland Press, 2004

Bäumler S: Heilpflanzen Praxis heute (2. Aufl.). München: Elsevier 2012

Engelhardt U, Hempen C-H: Chinesische Diätetik. München: Urban & Schwarzenberg, 1997

Engelhardt U, Nögel R, Nosse B: Rezepte der chinesischen Diätetik. München: Elsevier, 2008

Fuchs L: The New Herbal of 1543. Köln: Taschen GmbH, 2001

Hempen C-H, Fischer T: Leitfaden Chinesische Phytotherapie (2. Auflage). München: Elsevier, 2007

Pahlow M: Das große Buch der Heilpflanzen. Augsburg: Weltbild-Verlag, 2000

Ross J: Combining Western Herbs and Chinese Medicine. Seattle: Greenfields Press, 2003

Wichtl M: Teedrogen und Phytopharmaka (5. Aufl.). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2009