



Ginsengblüte

Newsletter

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

dies ist der neue Newsletter unseres Ärztlichen Zentrums für Chinesische Medizin und Naturheilverfahren. Auf diesem Weg stellen wir Ihnen regelmäßig zweimal im Jahr Interessantes und Lesenswertes zu den verschiedenen Aspekten der Chinesischen Medizin und der modernen Naturheilverfahren vor.

Für Sie gelesen

Auszeichnung

Frau Dr. Spiegel, Frau Hanopulos-Neumann und Herr Dr. Hecker sind von der Redaktion 'Focus-Gesundheit' auf Basis einer unabhängigen Erhebung auch wieder im Jahr 2021 als Ärzte empfohlen worden. In die Recherche gingen unter anderem ein: Empfehlung von anderen Mediziner, Ausbildung, Berufserfahrung, Engagement in Fachgesellschaften, Vortragstätigkeit, Praxisausstattung, Patientenzufriedenheit und Patientenservice.

Ritterschlag

In neun Sprachen liegen die Fachbücher zur Akupunktur und TCM vor, an denen Dr. Hecker als Autor und Herausgeber beteiligt ist. Der 'Pocket Atlas of Acupuncture and Trigger Points' von Dr. Hans-Ulrich Hecker, Angelika Steveling, Elmar T. Peuker und Kay Liebchen [Thieme Verlag, 44,99 €] ist jetzt im Shandong Verlag, China erschienen. Damit ist das Fachbuch zur Akupunktur, Ohrakupunktur und Triggerpunkten das erste Fachbuch zu diesen Themen, das ins Chinesische übersetzt wurde – nach Angaben des Lektors von Thieme International ist dies ein echter 'Ritterschlag'. Wir freuen uns natürlich sehr, dass wir dem Land, in dem unser Wissen seinen Ursprung hat, auf diese Weise etwas zurückgeben können.

与扳机点镇痛图解!

、神经疾病专家,以及
而成,采用符合国际标准
并茂的方式详细介绍了
所有主要腧穴、耳穴和扳
位、针刺深度、操作方

:所有要点都以文本和
片来辅助定位,方便读

穴位图,以及扳机点的
象生动,方便读者使用。
位和扳机点,方便中外

灸与扳机点镇痛技术与

、解剖、物理治疗等

针灸与扳机点镇痛实用图解

主
编

德 Hans-Ulrich Hecker
德 Angelika Steveling
德 Elmar T. Peuker
德 Kay Liebschen

主
译 刘 伟 英振昊



山东科学技术出版社

POCKET ATLAS OF ACUPUNCTURE AND TRIGGER POINTS

主编
[德] Hans-Ulrich Hecker
[德] Angelika Steveling
[德] Elmar T. Peuker
[德] Kay Liebschen

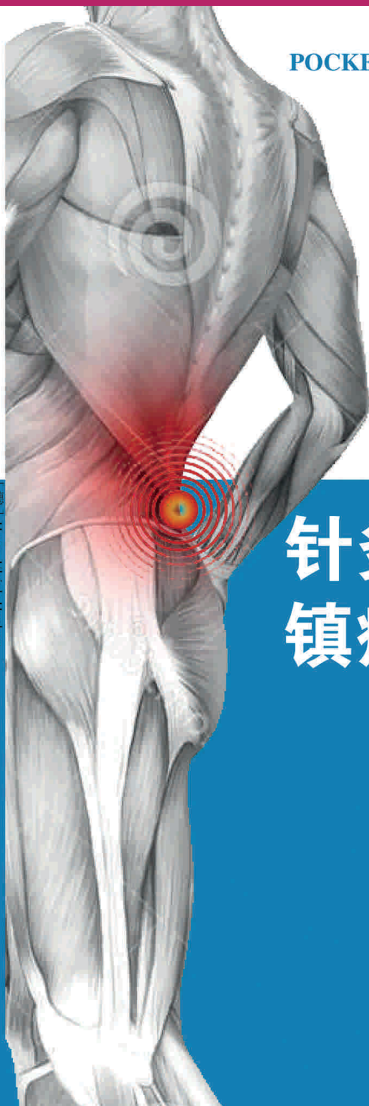
主译 刘 伟 英振昊

针灸与扳机点 镇痛实用图解

定价: 元



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



Ginseng: Gesunde Knolle aus dem fernen Osten

Ginseng [lateinisch *Panax ginseng*, chinesisch *ren shen*] ist in der traditionellen chinesischen Medizin seit Jahrtausenden als Heilmittel bekannt. Und auch in Europa erfreut sich die Knolle – deren chinesischer Name übrigens 'menschenförmige Wurzel' bedeutet – inzwischen großer Beliebtheit.

Der Ginseng ist eine krautige, bis zu 80 cm hohe Pflanze aus der Familie der Efeugewächse [Araliaceae] und hat langstielige, stark gesägte Blätter. Seine unscheinbaren gelblich-weißen Blüten stehen in Dolden mit 30 bis 50 Blüten. Die Ginseng-Wurzel ist zylinderförmig mit zahlreichen Nebenästen. Außen ist sie gelb bis hellbraun, innen weiß bis gelblich.

Der Ginseng wächst an schattigen Hängen in den Mischwäldern und sommergrünen Laubwäldern Ostasiens. Heute wird er vor allem in Korea, Japan und im nordöstlichen China angebaut, zunehmend aber auch in Australien und Mitteleuropa – seit ca. 40 Jahren sogar in Deutschland. Sein Anbau ist sehr mühsam: Die Pflanze muss unter Abdeckungen gezogen werden, die sie vor der Sonne schützen. Um die Wurzeln auszugraben, ist eine spezielle Ginsenghacke nötig. Die Wurzeln können nach ca. vier Jahren geerntet, ihre optimale Wirkung entfalten sie allerdings erst nach ca. sechs bis acht Jahren – für den Ginseng-Anbau ist also viel Geduld nötig. Ginseng ist in einer roten und einer weißen Variante erhältlich. Dabei handelt es sich jedoch um dieselben Pflanzen, die Unterschiede bestehen lediglich in der Verarbeitungsweise: Roter Ginseng wird zunächst gedämpft und dann getrocknet, weißer Ginseng dagegen sofort getrocknet.

In China wird Ginseng seit Jahrtausenden als Heilmittel verwendet und gilt dort

als Sinnbild für Gesundheit und ein langes Leben. Dementsprechend kostbar war die Knolle: Sie war zunächst Kaiser, Königen und Adeligen vorbehalten und zeitweise ähnlich wertvoll wie Gold. Nach Europa gelangte sie im 17. Jahrhundert durch niederländische Seefahrer. Selbst an den Hof des französischen 'Sonnenkönigs' schaffte es die Knolle: Der König von Siam [heute Thailand] soll Ludwig XIV. eine Ginsengwurzel als Geschenk überreicht haben. Als Heilpflanze wurde der Ginseng in Europa jedoch erst im 20. Jahrhundert populär. Er gilt als Stärkungsmittel, das die Abwehrkräfte gegen Krankheit und Stress steigert, und wird gegen Müdigkeit und nachlassende Konzentration eingesetzt. Außerdem wirkt Ginseng antientzündlich und senkt den Blutzuckerspiegel.

Für die gesunde Wirkung der Knolle ist vor allem ihr hoher Anteil an Saponinen [vor allem Ginsenoside] verantwortlich. Vorsicht ist jedoch bei Diabetes und hohem Blutdruck angebracht: Hier sollte man Rücksprache mit seinem Arzt suchen, bevor man Ginseng einnimmt.

Die Küche kennt Ginseng vor allem in Suppen und Getränken, als Tee oder – mit Alkohol aufgesetzt – als Schnaps. Ginseng-Bonbons, -Kekse oder kandierte Ginsengwurzeln sind in Südkorea beliebte Leckerbissen. Ein weiteres populäres Gericht ist Hühnersuppe mit Ginseng.





Hühnersuppe

Rezeptidee

Hühnersuppe mit Ginseng
[für 4 Personen]

Zutaten

- 1 kleines Hühnchen [ca. 500–700 g]
- 10 g Ginseng
- 10 getrocknete Jujube-Früchte [chinesische Datteln aus dem Asia-Markt]
- 2 TL Goji-Beeren
- 2 TL Salz

Zubereitung

Das Hühnchen in acht gleich große Teile zerlegen, in ca. 2 l kochendes Wasser geben und ca. 5 Minuten kochen lassen.

Ginseng, Jujube und Goji-Beeren waschen und zusammen mit dem Fleisch in kochendes Wasser geben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann die Hitze reduzieren und weitere 20 Minuten simmern, bis das Hühnchen gar ist. Nach Belieben salzen, abschmecken und dann servieren.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

In der traditionellen chinesischen Medizin gilt der Ginseng als warmes Lebensmittel mit süßem, leicht bitterem Geschmack. Er ist den Funktionskreisen Milz, Lunge, Niere und Herz zugeordnet und wirkt sehr kraftvoll, stärkend und anregend.

Da Ginseng das *Qi* von Lunge, Herz und Milz tonisiert, wird er unter anderem bei Müdigkeit und Erschöpfung sowie in der Rekonvaleszenz eingesetzt. Weitere Anwendungsgebiete sind Infektanfälligkeit, Blutzuckerschwankung und Konzentrationsstörungen. Zudem beruhigt Ginseng den Geist [*Shen*] und wird deshalb auch bei Schlafstörungen, Albträumen und Stress verwendet. Wer unter chronischen Grunderkrankungen, Bluthochdruck, Leber-Hitze oder Hyperaktivität leidet oder regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte Ginseng dagegen nicht anwenden. Bei übermäßigem Gebrauch kann Ginseng zu Kopfschmerzen, Herzklopfen, Schlaflosigkeit oder Blutdruckanstieg führen.

Bilder

www.pixabay.com



ZCM|N

Ärztliches Zentrum
Chinesische Medizin | Naturheilverfahren

Lehrauftrag für Akupunktur und Naturheilverfahren
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Ginsengpflanze

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker

Arzt für Allgemeinmedizin

Akupunktur | Naturheilverfahren | Homöopathie | Qualitätsmanagement

Dr. med. Karen Spiegel

Praktische Ärztin

Akupunktur | Naturheilverfahren | Ernährungsmedizin

Iris Hanopulos-Neumann

Ärztin für Innere Medizin

Akupunktur | Naturheilverfahren | Psychotherapie

Lorentzendam 45
24103 Kiel
Tel. 04 31.260 90 400
info@zcmn.de
www.zcmn.de