

Die Shen Familie der TCM

Das chinesische Zeichen für SHEN kommt bekanntlich in Ren Shen (Ginseng) vor. Doch nicht nur diese berühmteste, weil göttlichste aller Pflanzen der chinesischen Medizin trägt dieses Zeichen, sondern auch andere, die wegen ähnlich hervorragender Wirkung die Ehre haben, es auch im Namen führen zu dürfen.

参类中药

Art. Nr. 5089
5090
5091
D1760
D1765

Name pharmazeutisch **Panacis ginseng, Radix**

Pinyin / alternative Bezeichnungen **Ren Shen 人参**

Deutscher Name / Familie **Ginsengwurzel / Efeugewächse**

Herkunft Siehe Kommentare

Temperatur Neutral

Funktionskreise Milz, Lunge, Herz

Geschmack Süß, bitter

Aktion / Tagesdosis

- Ergänzt und stützt das Qi
- Hebt das Qi empor
- Ergänzt die Körperflüssigkeiten
- Unterstützt die mittleren Funktionskreise

1 - 10 g

Kommentare **Wilder Ginseng**

- Ye Shan Shen = Wilde Bergwurzel, Ji Lin Shen aus der Jilin Provinz und auch Jilinwurzel genannt (=teuerster Ginseng überhaupt).

Kultivierter Ginseng
Ausgehärtet in Kandiszucker

- Bai Shen = Weisse Wurzel
- Tang Shen = Zuckerwurzel

Kultivierter Ginseng
getrocknet, nicht ausgehärtet

- Sheng Shai Shen, manchmal als Substitution für anstelle von Xi Yang Shen (=Panacis Quinquefolii Radix, Amerikanischer Ginseng) verwendet.

Kultivierter Ginseng
Ausgehärtet durch dämpfen

- Hong Shen = Rote Heilwurzel Der meiste koreanische Ginseng wird zu Hong Shen verarbeitet. Er ist wärmer als sein chinesischer Verwandter (Gao Li Shen oder Chao Xian Shen).



Art. Nr. 9080
D0600

Name **Codonopsis pilosulae, Radix**

pharmazeutisch

Pinyin /
alternative
Bezeichnungen

Dang Shen / Lu Shen

党参

Deutscher
Name / Familie

**Wurzel der behaarten
Glockenwinde /
Glockenblumengewächse**

Herkunft

In chinesischer Sprache und
Schrift namentlicher, aber nicht
botanischer Verwandter von
Ginseng.

Temperatur

Neutral

Funktionskreise

Milz, Lunge

Geschmack

Süss

Aktion /
Tagesdosis

- Ergänzt und stützt da Qi
- Hebt das Qi empor
- Harmonisiert und stützt die mittleren Funktionskreise
- Erzeugt Körperflüssigkeiten

3 - 15 g

Kommentare

Wird als klassisches Ersatzmittel für Panacis ginseng, Radix, Ren Shen, eingesetzt.
Günstiger, aber höhere Dosierung für ähnlichen Wirkeffekt notwendig.



Art. Nr.

**5093
D2090**

Name
pharmazeutisch

**Pseudostellariae
heterophyllae, Radix**

Pinyin /
alternative
Bezeichnungen

Tai Zi Shen
/ Hai Er Shen / Tong Shen

太子参

Deutscher
Name / Familie

**Wurzel der falschen
Sternmiere /
Nelkengewächse**

Herkunft

In chinesischer Sprache und
Schrift namentlicher, aber
nicht botanischer Verwandter
von Ginseng.

Temperatur

Neutral

Funktionskreise

Lunge, Milz

Geschmack

Süss, leicht bitter

Aktion /
Tagesdosis

- Stärkt und unterstützt die Milz und das Qi
- Erzeugt Körperflüssigkeiten

9 - 30 g

Kommentare

Ähnliche Anwendung wie Codonopsis pilosulae, Radix, Dang Shen, hat aber eine
schwächere tonisierende Wirkung und ist stärker in der Produktion von
Körperflüssigkeiten.

Darf nicht überdosiert werden!



Art. Nr.

5092

D2290

Name
pharmazeutisch

Panacis quinquefolii, Radix

Pinyin /
alternative
Bezeichnungen

Xi Yang Shen

/ Hua Qi Shen / Xi Shen

西洋参

Deutscher
Name / Familie

**Amerikanische
Ginsengwurzel /
Efeugewächse**

Herkunft

Botanischer Verwandter von
Ginseng (kultiviert in Amerika,
Kanada, Frankreich, sowie auch
in China)

Temperatur

Kalt

Funktionskreise

Herz, Niere, Lunge

Geschmack

Süß, leicht bitter

Aktion /
Tagesdosis

- Unterstützt das Qi
- Erzeugt Körperflüssigkeiten
- Nährt das Yin vor allem bei Hitze wegen Yin Leere

2.4 - 9 g

Kommentare

Im Gegensatz zu Panacis ginseng, Radix, Ren Shen, nährt und unterstützt Xi Yang Shen vor allem die Yin Aspekte. Kommt ursprünglich nur auf dem nordamerikanischen Kontinent, nicht aber in Ostasien vor (wurde von den Indianern als Heilpflanze genutzt)

Seltene Fälle von allergischen Reaktionen auf Xi Yang Shen sind aus China bekannt.



Art. Nr.

**6310
D0240**

Name
pharmazeutisch

Glehniae littoralis, Radix

Pinyin /
alternative
Bezeichnungen

Bei Sha Shen

/ Da Sha Shen / Kong Sha
Shen / Pao Shen / Liao Sha
Shen / Tiao Sha Shen Yin Tai

Shen 北沙参

Deutscher
Name / Familie

**Küsten-Glehniewurzel /
Doldenblütler**

Herkunft

In chinesischer Sprache und
Schrift namentlicher, aber
nicht botanischer Verwandter
von Ginseng.

Temperatur

Kalt

Funktionskreise

Lunge, Magen

Geschmack

Süß, bitter

Aktion /
Tagesdosis

- Unterstützt und ergänzt das Yin
- Ergänz die Körperflüssigkeiten
- Unterstützt und ergänzt das Qi



- Beseitigt Hitze aufgrund von Yin-Leere
- Stillt den Husten
- Befeuchtet Trockenheit **6 - 20 g**

Kommentare Bis zum 17. Jahrhundert wurden Nan Sha Shen und Bei Sha Shen nicht differenziert.
Die meisten Quellen gaben an, dass Adenophora, Radix. Nan Sha Shen weniger potent in seiner Yin nährenden Wirkung ist. Auch dass dieses keine Körperflüssigkeiten generiert, aber dafür eine stärkere Wirkung darin hat, den Husten zu stoppen.
Wenn heute ein Rezept geschrieben wird, enthält es in den meisten Fällen Glehniae littoralis, Radix, Bei Sha Shen, obwohl einige Quellen davon berichten, dass Adenophorae, Radix, Nan Sha Shen im Altertum häufiger eingesetzt wurde.

Art. Nr. **6311**
D1590

Name pharmazeutisch **Adenophorae, Radix**

Pinyin / alternative Bezeichnungen **Nan Sha Shen** 

Deutscher Name / Familie **Becherglockenwurzel/ Glockenblumengewächse**

Herkunft in chinesischer Sprache und Schrift namentlicher, aber nicht botanischer Verwandter von Ginseng.

Temperatur Kalt

Funktionskreise Lunge, Magen, Milz

Geschmack Süß

Aktion / Tagesdosis

- Unterstützt und ergänzt das Yin
- Ergänzt die Körperflüssigkeiten
- Befeuchtet Trockenheit
- Stillt den Husten
- Befeuchtet die Oberfläche
- Beseitigt Hitze aufgrund von Yin-Leere

9 - 15 g

Kommentare Bis zum 17. Jahrhundert wurden Nan Sha Shen und Bei Sha Shen nicht differenziert.
Die meisten Quellen gaben an, dass Adenophora, Radix. Nan Sha Shen weniger potent in seiner Yin nrenden Wirkung ist. Auch dass dieses keine Körperflüssigkeiten generiert, aber dafür eine stärkere Wirkung darin hat, den Husten zu stoppen.
Wenn heute ein Rezept geschrieben wird, enthält es in den meisten Fällen Glehniae littoralis, Radix, Bei Sha Shen, obwohl einige Quellen davon berichten, dass Adenophorae, Radix, Nan Sha Shen im Altertum häufiger eingesetzt wurde.

Art. Nr. **6000**
D2380

Name pharmazeutisch **Scrophulariae ningpoensis, Radix**

Pinyin / alternative Bezeichnungen **Xuan Shen**
/ Yuan Shen
/ Hei Shen / Hei Xuan Shen



Deutscher **Ningpo-Braunwurz /**

Name / Familie **Rachenblütler**

Herkunft In chinesischer Sprache und Schrift namentlicher, aber nicht botanischer Verwandter von Ginseng.

Temperatur Kalt

Funktionskreise Lunge, Magen, Niere

Geschmack Bitter, süß



Aktion / Tagesdosis

- Kühlt Hitze
- Kühlt das Blut
- Leitet Glut aus
- Erweicht Verhärtungen
- Stützt und ergänzt das Yin
- Entgiftet und desinfiziert

6 - 30 g

Kommentare Das Mittel zur Beseitigung von heissen, toxischen, exogenen, pathogenen Faktoren wo die Hitze bereits zum Xue-Level vorgedrungen ist. Der europäische Name Scrophelwurz deutet auf eine ehemals ähnliche Verwendung in der europäischen Krutermedizin (gegen Rachenscropheln).

Scrophularia kann in gewissen Fällen zu Herzarrhythmien führen und sollte nicht mit Ku Shen kombiniert werden, da dieses die selbe Nebenwirkung haben kann und gemeinsam diesen Effekt verstärkt.

Art. Nr.

Name pharmazeutisch **Sticopus japonicus**

Pinyin / alternative Bezeichnungen **Hai Shen** / Hai Shu **海參**

Deutscher Name / Familie **Seegurke (tierisch) / Ordnung der Seegurken**

Herkunft In chinesischer Sprache und Schrift namentlicher, aber nicht botanischer Verwandter von Ginseng.

Temperatur Warm

Funktionskreise Herz, Nieren

Geschmack Salzig

Aktion / Tagesdosis

- Tonisiert die Nieren
- Begünstigt die Essenz
- Stoppt Blutungen **30 - 60 g**

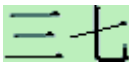
Kommentare Diese Mittel, ein getrocknete Stachelhäuter, lebt benthisch (Tiefseeboden) im nordchinesischen Meer. Sie wird auch als Nieren-unterstützende, tonisierende Speise eingesetzt.

Art. Nr. **5260**
D1800

Name pharmazeutisch **Notoginseng = Pseudoginseng**
= Panacis notoginseng, Radix

Pinyin /
alternative
Bezeichnungen

San Qi / Tian Qi / Shen

San Qi 

Deutscher
Name / Familie

**Notoginseng- oder
Pseudoginsengwurzel /
Efeugewächse**

Herkunft

Botanischer Verwandter von
Ginseng

Temperatur

Warm

Funktionskreise

Leber, Magen, Dickdarm

Geschmack

Leicht bitter

Aktion /
Tagesdosis

- Stoppt Blutungen und löst Blut-Stasen
- Reduziert Schwellungen und
- Lindert Schmerzen **3 - 9 g**

Kommentare

Dieses Mittel, ‚Ginseng aus dem Süden‘ wird mehrheitlich zur Behandlung von Blut-Stasen Syndromen zum Beispiel in der Gynäkologie eingesetzt. Es wirkt vorwiegend auf die Blutgerinnung und weniger als Tonikum für Qi. Wird in gewissen Provinzen Chinas wie ein Lebensmittel gebraucht.



Art. Nr.


**5631
D0550**

Name
pharmazeutisch

Salviae miltiorrhizae, Radix

Pinyin /
alternative
Bezeichnungen

Dan Shen / Zi Dan
Shen
/ Chi Dan Shen / Xue Dan

Shen 

Deutscher
Name / Familie

**Zinnoberwurzel, Blutrote
Salbeiwurzel /
Lippenblütler**

Herkunft

In chinesischer Sprache und
Schrift namentlicher, aber
nicht botanischer Verwandter
von Ginseng.

Temperatur

Leicht kalt

Funktionskreise

Herz, Perikardium, Leber

Geschmack

Bitter

Aktion /
Tagesdosis

- Stärkt und kräftigt das Blut • Zersetzt Blut-Stase vor allem im unteren Abdomen • Klärt Hitze
 - Besänftigt Reizbarkeit
- 6 - 15 g**

Kommentare

Salviae miltiorrhizae, Radix, Dan Shen, ist ein Blut-Stase auflösendes wie auch blutbelebendes Mittel. Als Tonikum, wie der herrkömmlich, traditionelle Ginseng kommt es eher selten zum Einsatz.

Im weiteren sollte es nicht zusammen mit Sojaprodukten oder Milch eingenommen werden, da letztere die Effektivität von Dan Shen verringern.



Art. Nr.

**6950
D1300**

Name pharmazeutisch **Sophorae flavescentis, Radix**

Pinyin / alternative Bezeichnungen **Ku Shen** / Ku Shen

Pian **苦参**

Deutscher Name / Familie **Wurzel des goldigen Schnurbaumes / Hülsenfrüchtler**

Herkunft In chinesischer Sprache und Schrift namentlicher, aber nicht botanischer Verwandter von Ginseng.

Temperatur Kalt

Funktionskreise Herz, Dünndarm, Leber, Dickdarm, Magen, Niere

Geschmack Bitter

Aktion / Tagesdosis

- Leitet feuchte Hitze aus
- Eliminiert Wind
- Beseitigt Juckreiz
- Wirkt entwässernd
- Entgiftet und desinfiziert
- Topische Applikation bei Ekzemen, Verbrennungen und Geschwüren

3 - 15 g

Kommentare Sophorae flavescentis, Radix, Ku Shen, ist ein universelles Mittel, welches in zahlreichen Funktionskreisen wirkt. Speziell wird es in der Dermatologie geschätzt und für die äusserliche Applikation benutzt. Der unbeliebte Geschmack dieses Mittels hält vielleicht viele Verschreiber davon ab, es auch für innere Disharmonien einzusetzen.

Kann bei Langzeitanwendung oder Anwendung in hoher Dosierung zu Nierenschäden führen.

Ku Shen kann in gewissen Fällen zu Herzarrhythmien führen und sollte nicht mit Scrophularia kombiniert werden, da dieses die selbe Nebenwirkung haben kann und gemeinsam diesen Effekt verstärkt.



Art. Nr. **5390
D2210**

Name pharmazeutisch **Acanthopanax Cortex radiceis**

Pinyin / alternative Bezeichnungen **Wu Jia Pi** **五加皮**

Deutscher Name / Familie **Stachelpanaxwurzelrinde / Efeugewächse**

Herkunft Botanischer Verwandter von Ginseng

Temperatur Warm

Funktionskreise Leber, Niere

Geschmack Scharf, bitter

Aktion / Tagesdosis

- Leitet Wind-Feuchtigkeit aus
- Löst Wind-Blockaden
- Beseitigt Blockaden durch Feuchtigkeit
- Leitet Feuchtigkeit aus
- Stützt das Yang

3 - 15 g

Kommentare Diesen Universalheiler können Sie einfach und gut als bekömmlichen Tee geniessen. Ausser seiner anti-rheumatischen Wirkung lässt er sich auch als Tonikum für Leber und Nieren-Yin-Mangel verwenden.

Achtung: Die meisten Anbieter auf dem Markt verkaufen einen ungeeigneten Ersatz von Acanthopanax, nämlich Periploca, das aber als Ersatz ungeeignet ist!

Art. Nr. **D5140**

Name pharmazeutisch **Eleutherococci senticosi, Radix (=Acanthopanax senticosi, Radix)**

Pinyin / alternative Bezeichnungen **Ci Wu Jia / Ci Wu Jia Shen** **刺五加**

Deutscher Name / Familie **Sibirischer Ginseng / Stachelpanax / Efeugewächse (Rhizom und Wurzel)**

Herkunft Botanischer Verwandter von Ginseng

Temperatur Warm

Funktionskreise Lunge, Milz, Nieren

Geschmack Schwach bitter, scharf

Aktion / Tagesdosis • Stärkt die Mitte • Nützt dem Jing • Stärkt Knochen und Muskeln
• Stärkt den Willen • Stärkt den Funktionskreis der Niere und beruhigt den Geist
6 - 15 g

Kommentare Obwohl dieses Mittel auch als Sibirischer Ginseng bekannt ist, hat es nichts mit dem richtigen Ginseng zu tun. Zur Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bei Erschöpfung, während Rekonvaleszenz und im Alter. Anwendung kurmässig höchstens 30 Tage, kann nach Therapiepause von 2-3 Wochen fortgesetzt werden. Auch geeignet, um bei einer Krebstherapie das Immunsystem zu stärken und das Wohlbefinden und die Überlebenszeit zu verlängern. Kontraindiziert bei Bluthochdruck und eventuell auch bei Yin-Mangel-Syndromen.

Art. Nr. **D5130**

Name pharmazeutisch **Eleutherococci senticosi, Folium (= Acanthopanax senticosi, Folium)**

Pinyin / alternative Bezeichnungen **Wu Jia Ye** **五加叶**

Deutscher Name / Familie **Sibirischer Ginseng / Stachelpanax / Efeugewächse (Blätter)**

Herkunft Botanischer Verwandter von Ginseng

Temperatur

Funktionskreise

Geschmack Schwach bitter

Aktion / Tagesdosis • Stärkt den Funktionskreis der Niere • Beruhigt den Geist • Stärkt den Willen
• Nützt dem Jing
Pro Tasse 1-2 Teelöffel Blätter (1-5 Tassen pro Tag)

Kommentare Ein hervorragender Ersatz von Kaffee, um Müdigkeit zu vertreiben und die Leistungsfähigkeit zu steigern, ohne die Tendenz eines Leere-Feuers zu erzeugen, wie dies bei übermässigen Kaffeeconsum üblich ist. Verursacht ebenfalls keine Übersäuerung und Tendenz zur Rheumaneigung wie beim Kaffee fällt weg. Ist milder und schonender als Kaffee. Sie können diesen Tee in unserem [Online-Shop](#) bestellen.

| | |
|------------------------------------|---|
| Name pharmazeutisch | Physochlainae, Radix |
| Pinyin / alternative Bezeichnungen | Hua Shan Shen / Re Shen  |
| Deutscher Name / Familie | Wurzel des Blasenbilsenkrautes / Nachtschattengewächse |
| Herkunft | Namentlicher Verwandter des Ginsengs nach Pinyin |
| Temperatur | Heiss |
| Funktionskreise | Herz, Lunge, Milz, Niere |
| Geschmack | Süss, leicht bitter, astringierend |
| Aktion / Tagesdosis | <ul style="list-style-type: none"> • Tonisiert Herz und Milz • Wärmt die Mitte • Beruhigt und stillt Husten • Transformiert Schleim |
| Kommentare | Wird im Westen kaum und in China nur in einzelnen Provinzen verwendet. Stark toxisch. |

Diese Tabellenübersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Ihre Kommentare nehmen wir gerne entgegen (beratung@complemedis.ch).

Quellenverzeichnis:

- Leitfaden Chinesische Phytotherapie, C. H. Hempfen / Fischer, September 2001, Urban & Fischer
- Chinese Herbal Medicine, Materia Medica, Revised Edition, D. Bensky / A. Gamble, 1993, Eastland Press
- Der Ginseng und seine näheren Verwandten, Dr. G.R. Neeb, 1999-2002, TCM-Inter.net GmbH
- Materia medica sinica, Zhong Hua Ben Cao (10 Bände). 1998, Shanghai Academy of Science Press

Brigitte Linder, Owi Nandi, Dr. phil. II, Severin Bühlmann, September 2004