

Die ältesten Quellen über die Bedeutung und Wirksamkeit des Ginseng ist der Kräuterklassiker des Shen Nong, der *Shén Nóng Běn Cǎo Jīng* 神農本草經. Die existierende vorhandene Version des Buches ist allerdings aus Liang-Dynastie von *Táo Hóng Jǐng* 陶弘景 (452-536 n. Chr.)

Hier lesen wir:

Rén Shēn 人參

qì wèi gān wéi hán wú dú
【氣味】 甘， 微 寒， 無 毒。

bǔ wǔ zàng ān jīng shén dìng hún pò zhǐ jīng
補 五 臟， 安 精 神， 定 魂 魄， 止 驚

jì chú xié qì míng mù kāi xīn yì zhì jiǔ fú
悸， 除 邪 氣， 明 目 開 心 益 智。 久 服

qīng shēn yán nián
輕 身 延 年。

Ginsengwurzel:

【Temperatur und Geschmack】 süß, ein wenig kalt, nicht giftig;
kräftigt die 5 Zang-Organen, beruhigt den Geist, stabilisiert Hun und Po (die Seelenanteile), stoppt Herzklopfen und Furcht, entfernt übles Qi, macht die Augen klar, öffnet das Herz und vermehrt die Weisheit. Längere Zeit eingenommen macht es den Körper jung und verlängert die Lebensjahre

Li Yan Wen, der Vater des berühmten *Li Shi Zhen* schrieb die erste Ginseng-Abhandlung, deren Titel uns bekannt ist. Sein Sohn zitiert in der Ginseng-Monographie des *Bencao Gangmu* mehrfach umfangreiche Textauszüge aus der Schrift des Vaters; In der Ginseng-Monographie des *Bencao Gangmu* (1597 n. Chr.) ist beispielsweise der folgende Auszug aus *Li Yan Wen*'s Schrift nachzulesen:

yán wén yuē rén shēn shēng yòng qì liáng shóu
言 聞 曰： 人 參 生 用 氣 涼， 熟

yòng qì wēn wèi gān bǔ yáng wéi kǔ bǔ yīn
用 氣 溫； 味 甘 補 陽， 微 苦 補 陰。

qì zhǔ shēng wù běn hū tiān wèi zhǔ chéng wù
氣 主 生 物， 本 呼 天； 味 主 成 物，

běn hū dì
本 呼 地。

„Yen Wen schrieb: In frischem Zustand angewendet, entfaltet Ginseng ein kühles Temperaturverhalten. Kommt die Droge aufbereitet zur Anwendung, dann ist ihr Temperaturverhalten warm. Der süße Geschmack des Ginseng stärkt das *Yang*, die ebenfalls etwas bittere Geschmacksrichtung der Droge stärkt das *Yin*. Die Temperatúrausstrahlung *Qì* 氣 beherrscht die Dinge in ihrer Entstehung; sie hat ihren Ursprung im Himmel. Die Geschmacksrichtung *Weì* 味 beherrscht die Dinge in ihrer Vollendung; sie hat ihren Ursprung in der Erde.

und:

dōng yuán yǐ xiāng huǒ chéng pí shēn rè ér fán
東 垣 以 相 火 乘 脾， 身 熱 而 煩，

qì gāo ér chuǎn tóu tòng ér kě mài hóng ér dà
氣 高 而 喘， 頭 痛 而 渴， 脈 洪 而 大

zhě yòng huáng bǎi zuǒ rén shēn sūn zhēn rén
者， 用 黃 柏 佐 人 參。 孫 真 人

zhì xià yuè rè shāng yuán qì rén hàn dà xiè yù
治 夏 月 熱 傷 元 氣， 人 汗 大 泄， 欲

chéng wěi jué yòng shēng mài sǎn yǐ xiè rè huǒ
成 痿 厥， 用 生 脈 散， 以 瀉 熱 火

ér jiù jīn shuǐ jūn yǐ rén shēn zhī gān hán xiè
而 救 金 水。 君 以 人 參 之 甘 寒， 瀉

huǒ ér bǔ yuán qì chén yǐ mài mén dōng zhī kǔ gān
火 而 補 元 氣； 臣 以 麥 門 冬 之 苦 甘

hán qīng jīn ér zī shuǐ yuán zuǒ yǐ wǔ wèi zǐ
寒， 清 金 而 滋 水 源， 佐 以 五 味 子

zhī suān wēn shēng shèn jīng ér shōu hào qì cǐ
之 酸 溫， 生 腎 精 而 收 耗 氣。 此

jiē bǔ tiān yuán zhī zhēn qì fēi bǔ rè huǒ yě
皆 補 天 元 之 真 氣， 非 補 熱 火 也。

Wenn das Minister-Feuer auf die Erde übergreift, dann entstehen Hitze im Körper und Unruhe, das Qi steigt empor und (der Kranke) bekommt Atemnot, er leidet unter Kopfschmerzen und starken Durst, sein Puls ist überflutend und groß, (in dem Fall) verwendet Dong Yuan *Huang Bai* (Gelbbaum-Rinde) mit Ginseng als Helfer

Im Falle einer Schädigung des Yuan-Qi durch die Hitze der Sommermonate, wenn der Mensch schwitzt und unter starkem Durchfall leidet, wenn sich Lähmungen und Krämpfe einstellen dann heilt Sun der Echte, mit dem Puls-erzeugenden Pulver Sheng Mai San. um Hitze-Feuer zu zerstreuen und dem Metall-Wasser zu helfen. Als Herrscher nimmt er *Ren Shen*, welches süß und kalt ist; damit zertreibt er das Feuer und tonisiert das Yuan-Qi; als Minister nimmt er *Mai Men Dong*, welches bitter, süß und kalt ist, damit kühlt er das Metall und nährt das Wasser. als Helfer nimmt er *Wu Wei Zi*, welches sauer und warm ist, diese bringt die Nieren-Essenz hervor und sammelt und verbraucht das Qi. All dieses kräftigt das echte Qi des himmlischen Ursprungs und stärkt nicht Hitze und Feuer!