

Praxisbuch  
Nahrungsmittel und Chinesische Medizin

Wirkungsbeschreibungen und Indikationen  
der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch basieren auf sorgfältiger Auswertung der Recherchen und Erfahrungen der Autorinnen. Weder die Verfasserinnen noch der Verlag können für Angaben über Dosis und Wirkung Gewähr übernehmen. Es bleibt in der alleinigen Verantwortung der Leserinnen und Leser, diese Angaben einer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird ausdrücklich hingewiesen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten. Die Nutzung im Rahmen von Lehrveranstaltungen, Vorträgen und Publikationen ist auszugsweise unter Angabe der Quelle (Autorinnen, Titel) erlaubt und erwünscht. Jede weitergehende Nutzung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf der schriftlichen Genehmigung der Autorinnen. (Anfrage unter [office@bacopa.at](mailto:office@bacopa.at))

© BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA VERLAG  
4521 Schiedlberg/Austria, Waidern 42  
E-Mail: [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at), [office@bacopa.at](mailto:office@bacopa.at)  
[www.bacopa.at](http://www.bacopa.at)

printed in the European Union

ISBN: 978-3-901618-59-8

5. Auflage, 2019

Praxisbuch  
**Nahrungsmittel und Chinesische Medizin**

Wirkungsbeschreibungen und Indikationen  
der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel

**BACOPA VERLAG**

» Der Ursprung dieses Buches war der Wunsch nach einer besseren Vereinheitlichung der zahlreichen, oft gegensätzlichen Informationen zur Chinesischen Ernährungstherapie. Initiiert durch eine Gruppe von ExpertInnen für Chinesische Ernährungstherapie und unterstützt durch die Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin (SBO-TCM), entstand in mehrjähriger intensiver Auseinandersetzung mit der Materie ein Werk, welches in der Chinesischen Ernährungstherapie im Westen neue Standards setzt.“

**Simon Becker**, Präsident der SBO-TCM, Wädenswil

» Ein durch und durch gelungenes Buch für die Chinesische Diätetik. Die Angaben zu der Wirkstärke der einzelnen Eigenschaften eines Nahrungsmittels sind in der Weise neu ebenso wie die systematischen Tabellen zu den verschiedenen Vorbehandlungs- und Zubereitungsarten der einzelnen Nahrungsmittelgruppen. Diese hohe Praxisrelevanz verleiht dem Werk zusammen mit den hervorragenden Nahrungsmittelmonographien einen großen Nutzwert für die tägliche diätetische Beratung. Ein umfangreiches Stichwortverzeichnis runden dies fundiert recherchierte Buch ab und machen es zu einer echten Bereicherung auf dem Praxis-Schreibtisch.“

**Prof. Dr. Stefan Englert**, Ravensburg

» Auf dieses Buch habe ich lange gewartet, denn es schließt eine bisherige Lücke in der praktischen Umsetzung der Chinesischen Diätetik im Westen. Die Autorinnen der Arbeitsgruppe „SBO-TCM Diätetik“ haben hier in jahrelanger Fleißarbeit viel wertvolles Material zusammengetragen, gesichtet und gemeinsam bewertet. Gleichzeitig haben sie es geschafft, den Stoff didaktisch hervorragend aufzubereiten. Besonders die einzelnen Monografien bestechen durch eine klare, stringente, aber zugleich farbenfrohe und ästhetische Darstellung, die Spaß macht und es dem Anwender auf einen Blick ermöglicht, das Wesentliche eines Nahrungsmittels zu erfassen.

Wer wie ich schon öfter in den Genuss der Speisen von Ulrike von Blarer Zalokar kommen durfte, der weiß, dass sie lebendiges Beispiel für eine gesunde und genussvolle Kochkunst ist. Von ihr zubereitete Mahlzeiten sind ein Fest und nährendes Wohltat für Sinne und Bauch! Diese Lust aufs Kochen

spiegelt sich auch im Buch wider, zu dem ich allen daran Beteiligten nur gratulieren kann. Es wird sicher nicht verstaubt in irgendwelchen Bücherregalen liegen, sondern ein ständiger Begleiter sein – in der Praxis ebenso wie in der Küche.“

**Dr. Claudia Focks**, Rottweil

» Dieses prägnante Buch ist aus mehreren Gründen für die praktische Ausübung der Chinesischen Medizin im Westen sehr nützlich. Die übersichtliche Präsentation der westlichen, also bei uns auch gebräuchlichsten Nahrungsmittel in Form von Monographien erlaubt sowohl schnelles Nachschlagen als auch tiefer gehendes Studium. Die Indikationstabellen, nach Mustern geordnet, sind großartig für die praktische Arbeit geeignet, ebenso der ausführliche Index. Und nicht zuletzt bietet dieses Werk eine solide Grundlage für die kritische Erörterung und Weiterentwicklung traditioneller chinesischer Ernährungslehren im Westen. Die Übertragung des chinesischen Zugangs zu Heilpflanzen und Nahrungsmitteln auf westliche Verhältnisse ist derzeit in vollem Gang, wird intensiv diskutiert und wird noch lange nicht abgeschlossen sein – das vorliegende Buch bringt uns aber einen großen Schritt voran.“

**Dr. Andreas Höll**, Mödling

» Das vorliegende Werk ist unter den westlichen Publikationen zur Chinesischen Diätetik sicherlich ein bisheriger Höhepunkt. Ich durfte in Deutschland die langen und oftmals verwirrenden Wege der Übertragung Chinesischer Ernährungslehre in den Westen von Beginn an über 30 Jahre lang mit verfolgen. Endlich ist es gelungen, eine klare, gut strukturierte und aus langer Erfahrung gewachsene Zusammenfassung zu erstellen. In mehrerer Hinsicht ergänzt oder übertrifft dieses Buch die bislang vorliegenden Veröffentlichungen. Ich bin überzeugt, dass die Autoren und Autorinnen hiermit einen wichtigen Beitrag für die Anwendung der Chinesischen Medizin im Westen geschaffen haben.“

**Dr. Stefan Kirchoff**, Witten/Herdecke

» Nahrungsmittel sind ein täglicher Bestandteil in unserem Leben und bereits vor mehr als 2000 Jahren wussten ÄrztInnen sowohl in Europa als auch in Asien über die Heilkraft der Nahrungsmittel und Kräuter. Die Klassifizierung der Nahrungsmittel und Kräuter und das Wissen über deren Anwendung in der Traditionellen Chinesischen Medizin sind eine große Bereicherung für unser Wissen.“

**Claudia Lorenz, M.Tui**, Wien

» In der Vergangenheit mögen sich viele Ernährungsberater gefragt haben: Welche energetische Wirkung hat denn die Pastinake? Wie wirkt der Rosenkohl oder die Rande bzw. Rote Bete? usw. Wenn diese Nahrungsmittel nicht in der chinesischen Literatur vorkamen, dann konnte man sie aus Mangel an Informationen nicht ohne weiteres einsetzen. Stattdessen finden wir in einschlägigen Büchern immer noch Nahrungsmittel, die reichlich exotisch sind und bei uns kaum auf den Tisch kommen, geschweige denn ohne weiteres zu kaufen sind. Mit dem vorliegenden Buch hat das nun ein Ende. Endlich gibt es ein umfassendes Nachschlagewerk über die Energetik unserer alltäglichen Nahrungsmittel und Getränke, das auch die Erfahrungen der europäischen Heilkunde-Tradition sowie moderne Erkenntnisse im Lichte der Chinesischen Medizin einschließt. Zusätzlich sind die sehr übersichtlichen und nach Wertigkeit geordneten Wirkungs-Beschreibungen mit Quellenangaben versehen. Auch das war bisher in den meisten Büchern nicht gegeben.

Diejenigen, die aus Mangel an entsprechender Literatur in der Vergangenheit selbst nach den Wirkungen unserer Nahrungsmittel geforscht haben, wissen, welch gewaltige Arbeit und Ausdauer in dieser Zusammenstellung steckt. Die genannten Gründe machen das Buch zu einem Meilenstein für die Diätetik nach der Chinesischen Medizin. Es verdient weite Verbreitung in jede Praxis, die sich ernsthaft mit Ernährungsberatung beschäftigt. Im Gegensatz zu einem Kräuterbuch – dies sei an dieser Stelle im Sinne einer „Essthetik“ vermerkt – müssen Therapeuten bei der Auswahl passender Nahrungsmittel stets daran denken, dass am Ende ein wohlschmeckendes Gericht auf den Tisch kommen sollte. Denn gesundes Essen muss schmecken. Dafür bietet uns dieses Buch genügend Auswahlmöglichkeiten an Nahrungsmitteln für viele Syndrome und jede Jahreszeit.“

**Helmut Magel**, Wuppertal

» Das vorliegende Werk zeichnet sich durch einen sehr übersichtlichen und praxisorientierten Aufbau aus. Es eignet sich daher sowohl für Studierende der Chinesischen Diätetik als auch für ErnährungsberaterInnen und TCM-TherapeutInnen als nützliches Nachschlagewerk.

Möge das Wissen um die energetische Wirkung der Nahrungsmittel im Westen dadurch bekannter werden und es allen Menschen zu Gesundheit und Ausgeglichenheit verhelfen.“

**Mag. Maria Michalitsch**, Wien

» Im alten China gab es den berühmten Arzt Bian Que, der sagte: „Wenn die Krankheit in die Tiefe der Organe vorgestoßen ist, verwende die Phytotherapie, wenn sie im Äußeren, also in Leitbahn und Netzgefäßen sitzt, verwende Akupunktur und Moxibustion. Aber am besten ist, man beginnt schon viel früher: Mit der rechten Ernährung und Lebensweise, mit Diätetik und Qi-Gong, dann kann sich die Krankheit gar nicht erst vertiefen.“ Also „Zhi zhi wei bing“ – behandle die Krankheit vor ihrem Entstehen, wie es auch das Huangdi Neijing fordert.

Doch während Shen Nong, der „Göttliche Landmann“ noch instinktives Gespür für die Wirkung von Arzneien und Nahrungsmitteln hatte, geht der degenerierte moderne Mensch im Winter in den Eis-Salon, isst denaturierte Fertignahrung und läßt sich mit künstlich erzeugten Geschmacksverstärkern und Laborchemie in Tütensuppen verwirren mit den entsprechenden Folgen für seine Gesundheit. Wenn schon Eiscreme bei Minusgraden, warum nicht auch ein Glas Glühwein am Badestrand? Oder sträubt sich da doch etwas?

Denn auch in Europa wußte man noch vor einigen Jahrhunderten, daß Zimt, Muskatblüte, Ingwer, Nelken, Kardamom und Orangenschale von warmer Natur sind, und somit in den winterlichen „Pfefferkuchen“ gehören, während uns der Lebkuchen heute schon kurz nach dem Sommerurlaub in den Ladentheken lockt. Sie ist vielleicht leise geworden, die Stimme aus dem Bauch, aber vielleicht noch nicht ganz verschwunden.

Doch ebenso wie uns Organisationen wie „Slow Food“ lehren, wieder Essen und Genießen zu verbinden, so sollten wir auch im Alltag modernes Wissen und die Intuition für das Essen verbinden, und eben für das erstere braucht es ein gutes Nachschlagewerk.



Seit dem 1997 veröffentlichten Werk von Engelhard/Hempfen hat man in Deutschland lange auf ein solches umfangreiches Werk zu diesem Thema gewartet – vergeblich! Umso erfreulicher ist es, daß unsere Schweizer Kollegen genau dies, aber insbesondere mit dem Schwerpunkt „Praxis“ geschaffen haben: Es enthält nicht nur zur Einführung die Wirkungsbeschreibungen der Gruppen, geordnet nach Chinesischen Syndromen und die Zubereitungsanleitungen, sondern vor allem eine umfangreiche Liste in Europa erhältlicher Nahrungsmittel und Genußmittel. Aber nicht nur Kohl und Kartoffel finden sich hier nach TCM-Kriterien aufgelistet, sondern auch Wildgemüse wie Löwenzahn, ungewöhnliche heimische Speisen wie Damhirschfleisch, aber auch exotisches wie den Chinesischen Pak-Choi (Bai Cai) oder die Frühlingszwiebel, kurz: alles was der Magen begehrt.

Wenn der weise Anwender, sei es Patient oder Therapeut das richtige Maß aus Kopf und Bauch findet, also sowohl dem Wissen dieses Buches folgt und der Eingebung seines Körpers wieder zu folgen lernt, dann kann seiner Gesundheit durch Diätetik, die ja einen wichtigen Teil der Chinesischen Medizin darstellt, nichts mehr im Wege stehen. In genau diesem wahrsten Sinne des Wortes wünsche ich: Viel Vergnügen beim lesen und vor allem „Guten Appetit!“

**Dr. Gunter Neeb**, Idstein

» Dieses Praxisbuch gibt einen umfassenden Einblick in die Wirkungsweisen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel. Es stellt damit einen wichtigen Beitrag zur Anwendung und Umsetzung der Chinesischen Diätetik im Westen dar. Ein herzliches Dankeschön an die Arbeitsgruppe SBO-TCM Diätetik für dieses große Projekt und gelungene Standardwerk, welches im Bibliotheksregal jedes TCM-Therapeuten gut platziert ist.“

**Isabel Ockert**, Sulzbach-Laufen

» Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erlebt derzeit im Westen einen ungemeinen Aufschwung. War es zu Beginn hauptsächlich die Akupunktur, die ihre Verbreitung gefunden hat, so ist es nun neben der traditionellen Pharmakologie vor allem das Wissen um die Wirkung der – auch bei uns vorkommenden – Nahrungsmittel. Diese entsprechend den TCM-Kriterien zu klassifizieren, stellt eine große Herausforderung und Verantwortung dar!

Ich freue mich sehr darüber, dass es den Autoren/Innen der Arbeitsgruppe „SBO-TCM Diätetik“ in intensiver Arbeit mit großem Engagement gelungen ist, für viele Interessierte das vorliegende Buch „Praxisbuch – Nahrungsmittel und Chinesische Medizin“ zu verfassen. Die Nahrungsmittel werden in Form von Monographien vorgestellt. Jedem Nahrungsmittel werden thermische Wirkung, Geschmack, Organzuordnung sowie spezielle Wirkungen und Indikationen zugeschrieben.

Umfassende Wirkungstabellen sowie ein ausführlicher Indikations-Index runden das Buch ab. Es wird auf Grund seiner fachlichen Qualität und der übersichtlichen Gestaltung sicherlich rasch als Standardwerk gelten. Gratulation und auch Dank an die Verfasserinnen!

**Dr. Florian Ploberger**, Wien

» Es ist schön zu sehen, dass so viel Nützliches herauskommt, wenn viele kluge Geister lange genug ihre Köpfe zusammenstecken. Ich freue mich sehr darüber, dass es jetzt ein Nachschlagewerk gibt, das man heranziehen kann, um sich mit der Wirkung einzelner Nahrungsmittel im Detail zu beschäftigen. Wenn wir neben dieser wichtigen wissenschaftlichen Sichtweise nicht vergessen, dass „Liebe durch den Magen geht“, „Hunger der beste Koch ist“ und das „Auge mit isst“ – um nur einige eher volkstümliche Weisheiten zu nennen, bleiben wir dem Genuss auf der Spur. Essen muss schmecken, wenn es dann noch gesund ist und wir obendrein auch noch wissen warum, dann bleibt mir nur, allen stets einen guten Appetit zu wünschen.

**Christiane Seifert**, Harxheim (Mainz)

## Inhalt

Einleitung .....	11
Wirkungsbeschreibungen .....	12
Nahrungsmittelportraits	
Getreide .....	25
Hülsenfrüchte .....	49
Gemüse .....	65
Früchte .....	119
Algen .....	159
Pilze .....	173
Nüsse und Samen .....	181
Öle und Fette .....	197
Milchprodukte .....	213
Fleisch .....	227
Fisch und Meeresfrüchte .....	243
Süßungsmittel .....	265
Verschiedene Nahrungsmittel .....	273
Index Nahrungsmittel alphabetisch .....	298
Index Wirkungskategorien .....	302
Index Symptome .....	340
Literaturliste Bücher .....	364
Literaturliste Zeitschriften .....	368
Autorinnen .....	374

## Vorwort zur zweiten Auflage

---

**D**ie Verbreitung von Kenntnissen über Nahrungsmittel im Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist für die Diätetik von grossem therapeutischem Nutzen. Wir freuen uns sehr, dass wir mit diesem Buch einen Beitrag dazu leisten dürfen und der Absatz des Buches unsere Erwartungen weit überschritten hat.

Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern, viel Erfolg und inspirierende Momente in der Umsetzung –

die Autorinnen.

## Einleitung

Innerhalb der naturheilkundlichen Praxis gewinnt die Diätetik als akute und therapeutische Massnahme, sowie als Ergänzung zu anderen Therapiemethoden zunehmend an Bedeutung. Im fernen Osten haben Nahrungsmittel als integrierter Bestandteil im Gesundheitswesen schon eine über 4000-jährige Tradition. Wie in diesen Jahrtausenden viele verschiedene – auch teilweise widersprüchliche – Herangehensweisen und Interpretationsvorstellungen Eingang in die Praxis gefunden haben, so findet gerade heute in einer Zeit der weltweiten Globalisierung eine beschleunigte Beeinflussung und Verwebung der verschiedenen Kulturen und Philosophien statt. Dieser Prozess macht auch vor der Diätetik nicht halt.

In jahrelanger intensiver Auseinandersetzung mit Literatur aus den Bereichen Diätetik und TCM, aber auch aus naturwissenschaftlichen Quellen sowie aus praktischen Erfahrungen in der Zubereitung der einzelnen Nahrungsmittel liessen wir uns auf diese Komplexität ein. Wir setzten uns besonders mit der deutsch- und englischsprachigen Fachliteratur auseinander, die verschiedentlich auch die Chinesische Primärliteratur aufgearbeitet hat. Darüber hinaus diskutierten wir zahlreiche aktuelle westlich-naturheilkundliche und naturwissenschaftliche Veröffentlichungen in Bezug auf ihren Informationsgehalt für die Klassifikation von Nahrungsmitteln nach TCM.

Den qualitativen Wirkungen von Nahrungsmitteln, wie sie in der Tradition der Klassischen Chinesischen Medizintheorie beschrieben sind, haben wir verschiedentlich Erkenntnisse aus der modernen westlichen Ernährungswissenschaft, welche sich vor allem von den Inhaltsstoffen sowie den physiologischen und biochemischen Prozessen ableiten, hinzugefügt.

Bei der Zuordnung der westlichen Pathologie- oder Symptombegriffe müssen diese Krankheitsbegriffe in eine chinesische Diagnose übersetzt werden.

Je nach Ätiologie des Krankheitsgeschehens stehen für einen westlichen Krankheitsbegriff verschiedene chinesische Diagnosen zur Wahl. So können beispielsweise Kopfschmerzen durch Qi-Stagnation, Qi-Mangel, Schleim oder andere Disharmonien hervorgerufen werden. In Abhängigkeit von der Ätiologie erscheint das westliche Symptom nur in der entsprechenden Wirkungskategorie des Nahrungsmittels.

Das heisst, die in den Wirkungskategorien genannten westlichen Krankheitsbegriffe zeigen an, auf welche Art und Weise das konkrete Nahrungsmittel auf das Krankheitsgeschehen einwirkt.

Ausser den Wirkungskategorien sind für jedes Nahrungsmittel der Funktionskreisbezug, die Thermik und die Geschmacksrichtungen genannt. Der Funktionskreisbezug gibt Aufschluss darüber, in welchem Funktionskreis beziehungsweise in welcher Leitbahn das Nahrungsmittel seine Wirkung entfaltet. Die thermische Wirkung differenziert zwischen kalt, kühl, neutral, warm und heiss, die Bandbreite innerhalb eines einzelnen Temperaturlevels kann breit sein. Geschmacksrichtungen werden meistens mehrere angegeben, die zuerst genannte ist die vorrangige.

Nach fünf Jahren und 58 ganztägigen Arbeitsgruppen-Sitzungen und ganz viel Einzelarbeit hat die Arbeitsgruppe „SBO-TCM Diätetik“ einen Meilenstein erreicht und die Monographien von 215 Nahrungsmitteln fertig gestellt.

In diese Nahrungsmittel-Basisliste finden vor allem im Westen gebräuchliche Nahrungsmittel Eingang, ergänzt durch einzelne Nahrungsmittel mit besonderer therapeutischer Bedeutung.

Die Nahrungsmittelliste dient als Grundlage für die Diätetik-Prüfungen der SBO-TCM. Sie ersetzt auf keinen Fall eine fundierte Ausbildung und Anleitung durch Fachpersonen der TCM-Diätetik.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in der stetigen Vertiefung Ihres Verständnisses von den Nahrungsmitteln und natürlich: genussvolle Mahlzeiten!

Die Autorinnen

Ulrike von Blarer Zalokar, Eve Rüegg,  
Barbara Fendrich, Petra Kamb, Karin Haas

Zeitweilige Mithilfe:

Irene Bachmann, Lotti Westmoreland,  
Kathrin Kaiser, Peter von Blarer

Herausgeberin: SBO-TCM

Schweizerische Berufsorganisation  
für Traditionelle Chinesische Medizin



## Wirkungsbeschreibungen

### 1 Wind-Kälte eliminieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten warm. Ihr Geschmack ist meist scharf. Der scharfe Geschmack fördert die periphere Zirkulation und zerstreut die Stagnation des Qi.

Bei einer geschwächten Abwehr kann pathogene Wind-Kälte in den Körper eindringen. Diese Nahrungsmittel eliminieren den pathogenen Faktor, indem sie die Oberfläche öffnen und das Schwitzen fördern. Wind und Kälte werden über die Poren der Haut aus den oberflächlichen Schichten des Körpers getrieben.

Wind-Kälte eliminierende Nahrungsmittel können auch zur Behandlung von Ödemen und Schmerzen infolge Wind-Kälte-Bi angewendet werden.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Lauch, Pak-Choi, Frühlingszwiebel, Zwiebel

#### Klinische Manifestationen

Beginn einer Erkältungskrankheit, Abneigung gegen Wind, Kälteaversion, Frösteln, Schüttelfrost, leichtes Fieber, wenig oder kein Schwitzen, steifer Nacken, Körperschmerzen, Niesen, verstopfte Nase wechselnd mit wässrigem Sekret, Husten mit glasigem weissem Auswurf, Dyspno, Bronchitis, Asthma bronchiale, Rhinitis, Sinusitis, raue Stimme

Zunge: Belag: dünn, weiss

Puls: oberflächlich, straff

### 2 Wind-Hitze eliminieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kühl. Ihr Geschmack kann scharf, süß, bitter, oder sauer sein. Der scharfe Geschmack zerstreut stagniertes Qi und öffnet die Oberfläche; wegen der kühlen Temperaturqualität wird jedoch kein Schweiß verursacht. Mit dem sauren oder bitteren Geschmack leiten diese Nahrungsmittel die pathogene Wind-Hitze, die sich häufig als Halsschmerz manifestiert, über den Magen-Darmtrakt aus.

Bei schwacher Abwehr dringt der pathogene Faktor Wind-Hitze in den Körper ein. Wind-Hitze kann auch indirekt, durch Umwandlung aus Wind-Kälte, entstehen. Wenn Wind-Hitze nicht im Wei-Stadium eliminiert wird, kann sie sich weiter in die Tiefe entwickeln und schwerwiegendere Krankheiten verursachen.

Einige der Wind-Hitze eliminierenden Nahrungsmittel fördern die Bildung bzw. die Reifung von Maserneanthenen, Karbunkeln und Furunkeln.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Johannisbeeren schwarz, Holunderbeeren, Zitrone, Chinakohl, Sonnenblumenkerne, Stangensellerie

### Klinische Manifestationen

Windaversion, Abneigung gegen Kälte oder Hitze, Fieber, wenig Frösteln, Schwitzen, leichter Durst, Kopfschmerz, gerötete Augen, juckende Augen, Exantheme, Juckreiz, Urtikaria, nicht zum Ausbruch kommende Hautausschläge, Halsschmerz, Schluckbeschwerden, Halsentzündungen, vergrößerte Tonsillen, Husten mit dickem gelbem zähem Auswurf, Bronchitis, Asthma bronchiale, Schnupfen mit gelbem zähem Schleim, Rhinitis, Sinusitis, grippale Infekte, Erkältungskrankheit, Diarrhö, Verstopfung, konzentrierter Urin

Zunge: sehr rot; Belag: trocken

Puls: oberflächlich, schnell

### 3 Hitze eliminieren und Feuer reduzieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kühl bis kalt. Ihr Geschmack ist süß, bitter, salzig oder sauer. Einige dieser Nahrungsmittel sind reich an Antioxidantien, die bei entzündlichen Hitze-Feuer-Symptomen prophylaktisch und therapeutisch unterstützen.

Sie werden bei übermässiger Hitze des Magens, der Lunge, des Herzens und der Leber eingesetzt. Hitze- und Feuer-Symptome entstehen durch exzessiven Verzehr scharfer, fettiger Nahrung, ständiges Überessen, emotionale Belastungen, schwere psychische Störungen, Depressionen, anhaltende Leber-Qi-Stagnation, exzessiven Alkohol- oder Tabakkonsum.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Zucchetti, Gurke, Blumenkohl, Stangensellerie, Kaki, Melone, Tofu

#### Klinische Manifestationen

##### Magen-Hitze, Magen-Feuer

Mundtrockenheit, bitterer Mundgeschmack, fauliger Mundgeruch, Zahnfleischentzündungen und -blutungen, Stomatitis, Halsentzündung, Nasenbluten, Trigeminusneuralgie, Stirnkopfschmerz, brennende Schmerzen und Hitzegefühl im Epigastrium, ständiges Hungergefühl, Übersäuerung des Magens, Magensäurereflux, Sodbrennen, Gastritis, Ulkus duodeni, Ulcus ventriculi

Zunge: rot; Belag: dick, gelb, trocken

Puls: voll, schnell, gleitend

##### Herz-Hitze, Herz-Feuer

Palpitationen, Erregbarkeit, Reizbarkeit, Ruhelosigkeit, Schlafstörungen, starke lebhaftere Träume, Angstzustände, Hitzewallungen, rotes Gesicht, Durst, Zungengeschwüre, Mundgeschwüre, bitterer Mundgeschmack, Harnwegsinfekt, Dysurie, Hyperthyreose

Zunge: purpurrot an der Spitze, Rand der Zungenspitze kann Abszesse haben, Mittelriss an der Spitze,

Belag: gelb, trocken, dünn

Puls: voll, schnell

**Lungen-Hitze**

Husten mit gelbem, dickem Schleim, Dyspnö, Pneumonie, hohes Fieber, Schwitzen, Durst, Unruhezustände, Agitiertheit, Nasenbluten

Zunge: rot, Risse im vorderen Drittel,

Belag: gelb, trocken

Puls: voll, schnell

**Leber-Hitze, loderndes Leber-Feuer**

Unruhezustände, Wutausbrüche, Depression, Schlaflosigkeit, Alpträume, Schwindel, Tinnitus, Gehörsturz, Taubheit, bitterer Mundgeschmack, trockener Mund, Hitzegefühle, Hitze im Kopf, Migräne vor allem im Augenbereich, Schläfen und Scheitel, rotes Gesicht, rote Augen, Konjunktivitis, Hypertonie, Hyperthyreose

Zunge: rot, rote Ränder, rote Punkte;

Belag: gelb, trocken

Puls: gespannt, voll, schnell

**4 Hitze eliminieren und Nässe trocknen**

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten neutral bis kalt. Ihr Geschmack ist meist bitter, süß, oder scharf. Einige dieser Nahrungsmittel sind reich an Antioxidantien, die bei entzündlichen Hitze-Nässe-Symptomen prophylaktisch und therapeutisch unterstützen. Hitze eliminierende und Nässe trocknende Nahrungsmittel können sehr gut mit Nahrungsmitteln, die Hitze eliminieren und Toxine ausleiten, kombiniert werden.

**Nahrungsmittel Beispiele**

Artischocke, Gurke, Chinakohl, Erbsen, Stangensellerie, Melone

**Klinische Manifestationen**

Fieber, Völlegefühl im Oberbauch, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen, Koliken, bitterer Mundgeschmack, fauler Körpergeruch, Dysurie, wenig, tiefgelber oder trüber Urin, Entzündungen des Urogenitaltraktes, Harnwegsinfektionen, Zystitis, Niereninfektion, Hautjuckreiz im Bereich der unteren Körperhälfte, Hämorrhoiden, gelbe Leukorrhö, Fluor vaginalis, Candida-Infektionen, Hodenschwellungen, Hepatitis, Ikterus, Konjunktivitis, Herpes, rotes, nässendes Ekzem, Furunkel, Karbunkel, Dysenterie, Diarrhö, stinkend schmieriger Stuhl, Belastung mit Stoffwechselmetaboliten und Endotoxinen

Zunge: rot; Belag: dick, schleimig, klebrig, gelb

Puls: gespannt, schlüpfriig, schnell

**5 Hitze eliminieren und Blut kühlen**

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kühl bis kalt. Ihr Geschmack ist meist sauer, süß oder bitter. Blut-Hitze kann das Blut aus den Gefäßen drücken, und so Hämorrhagien mit frischem rotem Blut verursachen.

**Nahrungsmittel Beispiele**

Aubergine, Muscheln, Salz, Tomate, Stangensellerie, Krautstiel, Kaninchenfleisch, Judasohr, Grüntee

**Klinische Manifestationen**

Hitzegefühl, nachts stärker, Hauterkrankungen, Akne, Unruhezustände, ruhelos in der Nacht, ruheloses Shen, unruhiger Fetus, Mundtrockenheit ohne Durst, Hypertonie, Blutungen mit frischem rotem Blut, Nasenbluten, Blut im Stuhl, blutende Hämorrhoiden, juckende Hämorrhoiden, Hämaturie, Bluterbrechen, Bluthusten, Zahnfleischbluten, Uterusblutungen, drohender Abort, Fieber

Zunge: rot, tiefrot oder purpurot

Puls: schnell

**6 Hitze eliminieren und Toxine ausleiten**

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kalt bis heiss, im Geschmack vorwiegend süß oder bitter, aber auch salzig, sauer oder scharf. Sie wirken auf verschiedene Weise auf die Entgiftungsprozesse im Körper. Häufig unterstützen sie die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion. Einige Nahrungsmittel sind reich an Antioxidantien, die bei entzündlichen Hitze-Toxin-Symptomen prophylaktisch und therapeutisch unterstützen. Wenige wirken antimikrobiell. Hitze eliminierende und Toxine ausleitende Nahrungsmittel können sehr gut mit Hitze eliminierenden und Nässe trocknenden kombiniert werden.

**Nahrungsmittel Beispiele**

Tamari, Löwenzahn, Miso, Zitrone, Wasser, Wakame, Salz, Sauerkraut, Shiitake, Quark, Nori, Mungbohnen-sprossen, Kombualge, Hijiki, Grüntee, Champignon

**Klinische Manifestationen**

Hohes Fieber, Hautausschläge, Akne, fleckige Papeln, Karbunkel, Furunkel, Hautbeulen, Skrofula, Eiterungen, bakterielle und virale Erkrankungen, Erysipel, Halsentzündung, Angina, Dysenterie, Infektionskrankheiten (Mumps, Masern, Grippe), nicht zum Ausbruch kommende Hautausschläge, zu schwaches Masernexanthem, Belastung mit Stoffwechselmetaboliten, Endotoxinen, Umweltgiften, Toxinen und Schwermetallen, unruhiger Fetus, Beschwerden durch Chemo- und Radiotherapie, Tumor-Prophylaxe

Zunge: rot

Puls: schnell

## 7 Hitze eliminieren, die durch Yin-Mangel verursacht wird

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten neutral bis kalt. Ihr Geschmack ist meist süß, sauer, oder salzig. Die Hitze aus dem Yin-Mangel manifestiert sich vorwiegend im Herzen, im Magen, in der Niere und in der Lunge.

Zu einer Yin-Mangel-Hitze können langanhaltende fieberhafte Erkrankungen, chronische Überarbeitung, Stress, unregelmässiges Essen, Drogen, oder übermässiger Alkoholkonsum führen.

Nahrungsmittel, die Hitze aus Yin-Mangel eliminieren, können auch bei aufsteigendem Leber-Yang aus Blut- oder Yin-Mangel eingesetzt werden.

Um die Wurzel zu behandeln, werden meist Yin tonisierende Nahrungsmittel dazu gegeben.

### Nahrungsmittel Beispiele

Zwetschge, Ananas, Birne, Joghurt, Kaki, Kokosmilch, Kürbis, Leinsamen, Melone, Salz, Tofu, Tomate, Weizen

### Klinische Manifestationen

Arthritis, Fieber, Fieber in der Nacht, Nachmittagsfieber, fiebrige Empfindungen an Handflächen, Fusssohlen und auf der Brust, nächtliches Schwitzen, Wangenrötung, Durst

### Leere-Hitze im Magen und in den Gedärmen

Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür, Sodbrennen, Dyspepsie, trockener Stuhl, trockene Verstopfung, Zöliakie

### Leere-Hitze in der Lunge

trockener Husten, Husten mit Blut, Heiserkeit

### Leere-Hitze im Herz

Palpitationen, Schlafstörungen mit vielen Träumen, Vergesslichkeit

### aufsteigendes Leber-Yang

Kopfschmerzen einseitig, Migräne in Bezug zur Menstruation, Tinnitus, Schwerhörigkeit, innere Unruhezustände, Wutausbrüche, Reizbarkeit, trockene gerötete Augen, Sehstörungen, Hypertonie

Puls: schnell, dünn, leer

Zunge: rot, belaglos, Risse

## 8 Sommerhitze eliminieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kühl bis kalt. Ihr Geschmack ist süß oder sauer. Sommerhitze wird meistens durch heisses Klima verursacht. Sie tritt in unseren Breitengraden nur während des Sommers auf.

### Nahrungsmittel Beispiele

Ananas, Gurke, Kokosmilch, Wassermelone, Zuckermelone, Mungbohnsensprossen, Zitrone

### Klinische Manifestationen

Hitzeaversion, Sonnenbrand, Sonnenstich, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Sommergrippe, hohes Fieber, Schwitzen, Unruhe, Reizbarkeit, Durst, trockene Schleimhäute, Oligurie, Dysenterie, Diarrhö

Zunge: rote Spitze und Ränder

Puls: schnell

## 9 Stuhlgang regulieren / abführen

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten meist neutral bis kühl. Ihr Geschmack ist hauptsächlich süß, mit Ausnahme der Algen, die salzig sind. Stuhlgang regulierende Nahrungsmittel vergrössern durch ihren hohen Ballaststoffanteil das Volumen des Darminhaltes, wodurch die Peristaltik bei Qi-Mangel-Verstopfung oder Qi-Stagnations-Verstopfung angeregt wird.

Einige dieser Nahrungsmittel enthalten befeuchtende Ballaststoffe (Betaglucone, Pektine) oder schleimbildende Polysaccharide (z.B. in Algen), die den Stuhl geschmeidig machen und dadurch einer Reizung oder Austrocknung des Darms entgegenwirken.

### Nahrungsmittel Beispiele

Gerste, Hafer, Kürbis, Roggen, Algen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Pflaume, Feige

### Klinische Manifestationen

Obstipation, harter Stuhl, erschwelter Stuhlgang, Darmträgheit, Belastung durch Toxine und Stoffwechselmetaboliten im Darm, Disposition für Dickdarmkrebs, nach Laxanzienabusus, Blähungen, Spannungsgefühl, Völlegefühl, Spannungsschmerz, der die Lokalisation wechselt, abdominale „Knoten“, die auftauchen und verschwinden, spätes Stadium einer fieberhaften Erkrankung

### Bei Qi-Mangel

Zunge: blass, eventuell geschwollen

Puls: schwach, leer

### Bei Qi-Stagnation

Zunge: meist normal oder leicht purpur

Puls: saitenförmig, gespannt

## 10 Darm befeuchten

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten neutral. Ihr Geschmack ist süß. Es sind überwiegend öl- und

fettreiche Samen oder Früchte, die den Darm befeuchten und den Stuhl gleitfähig machen, ohne ihn zu reizen. Darm befeuchtende Nahrungsmittel sind bei Verstopfung infolge von Mangel an Körperflüssigkeiten und Blut, bei alten Menschen oder bei Schwäche des Körpers infolge chronischer Erkrankungen indiziert.

Je nach Ätiologie der Darmstörung wird diese Kategorie von Nahrungsmitteln häufig mit Blut oder Yin nährenden Nahrungsmitteln kombiniert.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Avocado, Sesam, Leinsamen, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, Oliven, Sesamöl

#### Klinische Manifestationen

Verstopfung mit hartem, trockenem Stuhl, erschwerten Stuhlgang, Schmerzen im Abdomen durch Stuhlan-sammlung, trockene Darmschleimhäute, Disposition für Dickdarmkrebs, Mund- und Rachentrockenheit, starker Säfteverlust oder Blutverlust, spätes Stadium einer fieberhaften Erkrankung, nach Laxantienabusus, alte Menschen.

#### Bei Yin Mangel

Zunge: rot, dünn, belaglos

Puls: dünn, schnell

#### Bei Blutmangel

Zunge: blass, wenig trockener Belag

Puls: dünn, rau, saitenförmig

Blasse, fahle Gesichtsfarbe

### 11 Nässe/Feuchtigkeit auflösen / transformieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kühl bis warm. Ihr Geschmack ist süß, scharf, bitter, salzig, oder sauer. Der saure Geschmack betrifft vor allem milchsauer vergorenes Gemüse. Nässe/Feuchtigkeit auflösende/transformierende Nahrungsmittel fördern das Qi, insbesondere die Transport- und Umwandlungsfunktion der Milz (Yun Hua Funktion) und wandeln trübe Nässe um. Einige dieser Nahrungsmittel sind reich an Antioxidantien, die der Entstehung und Ansammlung von Nässe/Feuchtigkeit sowie ihrer Transformation zu pathogenem Schleim prophylaktisch und therapeutisch entgegenwirken.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Austernpilz, Shiitake, Champignon, Bachforelle, Artischocke, Sauerkraut roh, Cicerino rosso, Zuckerhut, grüne Bohnen, Hirse, Roggen, Azukibohne, Johannisbeere, Kirsche

#### Klinische Manifestationen

Völlegefühl im Epigastrium und Abdomen, Verdauungsschwäche, Erbrechen, saures Aufstossen, Appetitlosigkeit, Blähungen, Koliken, Diarrhö, loser Stuhl, süßlicher Geschmack im Mund, dickflüssiger, schleimiger Speichel, erhöhte Cholesterinwerte, Hyperlipidämie, dumpfer Schmerz, schwerer, dumpfer Kopf, Hyperthyreose, dumpfe Schmerzen in den Gelenken, körperliches Schweregefühl, Mattigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche, Zellulite, Lymphstau, Flüssigkeitsansammlung, Ödem, Übergewicht, Adipositas, Leukorrhö, weisser Fluor vaginalis, viel heller Urin, kein Durst, Pilzbefall, Candida, Schleimhautpilze in Mund und Vagina, Hautpilze, Hautausschläge mit Flüssigkeit, latente Azidose, unterstützend bei Bi-Syndrom und chronischen Entzündungen, Disposition für Arteriosklerose, Disposition für Grauen Star, Disposition für Krebs

Zunge: blass; Belag: klebrig, dick, weiss, nass

Puls: schlüpfrig, langsam

### 12 Nässe/Feuchtigkeit und Hitze ausleiten

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten neutral bis kühl. Ihr Geschmack ist meist süß, oder bitter, manchmal auch scharf oder etwas salzig. Einige dieser Nahrungsmittel sind reich an Antioxidantien, die bei entzündlichen Feuchte-Hitze-Symptomen prophylaktisch und therapeutisch unterstützen.

Ursachen für Feuchte-Hitze sind:

- Nahrungsmittel, die ein Übermass an Feuchter-Hitze produzieren, wie z.B. Alkohol, denaturierte Fette, zu süsse und zu scharfe Nahrungsmittel
- Übermässige und/oder unregelmässige Nahrungsaufnahme
- Pathogene Nässe, die sich sekundär in Feuchte-Hitze umwandelt. Pathogene Nässe entsteht sehr häufig bei einer geschwächten Milz, aus zu kalter Ernährung und/oder aus einer durch Leber-Qi-Stagnation bedrängten Milz.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Amaranth, Azukibohne, Dulse, Karotte, Olivenöl, Löwenzahn, Sojamilch, Grüntee, Eisbergsalat, Kopfsalat

#### Klinische Manifestationen

Allgemeine Symptome bei Feuchter-Hitze im Körper sind: Durst, aber keine Lust zu trinken, bitterer Mundgeschmack, wenig dunkler Urin, Völlegefühl und Schmerzen im Thorax, Ober- und Unterbauch, Schweregefühl des Körpers, subfebrile Temperatur ganztags, latente Aczidose, Hautpilze, Schleimhautpilze in Mund, Gedärmen und Vagina, Arthritis

**Feuchte-Hitze in den Gedärmen**

stinkender Durchfall mit akuten Bauchschmerzen, Blut im Stuhl, Schleim im Stuhl, anhaltender Stuhldrang auch nach der Entleerung, Anusbrennen, entzündliche Darmerkrankungen, Madenwürmer, Askariden, Candida, Schleimhautpilze

Zunge: normal, gerötet oder rote Punkte am Zungen-  
grund; Belag: dick, gelb, moosig, quarkig

Puls: schlüpfzig, schnell, drahtig, voll

**Feuchte-Hitze in der Milz**

Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Appetitmangel, Unverträglichkeit von fetter Nahrung, Übelkeit, Erbrechen, Ulkus ventriculi, Ulkus duodeni, Verstopfung oder Durchfall stinkend, Anusbrennen, Ikterus, Urtikaria, Gerstenkorn, Rhinitis, Sinusitis

Zunge: gerötet; Belag: dick, gelb, moosig, quarkig

Puls: schlüpfzig, schnell

**Feuchte-Hitze in der Leber**

Dysurie, Hitze-Ekzem am Skrotum, Schwellung und Brennen in den Hoden, Hautjucken im unteren Bereich des Körpers, gelber Fluor vaginalis, Jucken der Vulva, Hepatitis, Ikterus, Cholelithiasis, Cholezystitis

Zunge: gerötet; Belag: dick, gelb, moosig, schmierig

Puls: schlüpfzig, schnell, drahtig

**Feuchte-Hitze in der Gallenblase**

wie Feuchte-Hitze der Leber, kolikartiger Schmerz rechts im Oberbauch, Schmerzen auf Höhe der Rippen, Fettverdauungsstörung, Cholezystitis, Cholelithiasis

Zunge: gerötet; Belag: dick, gelb, moosig, schmierig

Puls: schlüpfzig, schnell, drahtig

**Feuchte-Hitze in der Blase**

Harnsteine, Prostatitis, Harninkontinenz, Harnwegsinfektion, Dysurie, Pollakisurie, Hämaturie  
Schmerzen in der Lendenwirbelsäule

Zunge: gerötet an der Zungenwurzel; Belag: dick, gelb,  
moosig, schmierig an der Zungenwurzel

Puls: schlüpfzig, schnell, drahtig

**13 Nässe ausleiten und Diurese fördern**

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kühl bis neutral. Ihr Geschmack ist meist süß, oder bitter. Die Nässe ausleitenden und Diurese fördernden Nahrungsmittel wirken unterschiedlich stark harntreibend.

**Nahrungsmittel Beispiele**

Chinakohl, Azukibohnen, Broccoli, Gurke, Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Spargel, Zuckermelone, schwarze Johannisbeere

**Klinische Manifestationen**

Störungen des Harntraktes, Miktionsstörung, Dysurie, Prostatabeschwerden, akutes nephritisches Ödem, Ikterus, nässendes Ekzem, latente Acidose

Zunge: geschwollen, blass

Puls: schlüpfzig

**14 Wind-Kälte / Hitze-Nässe eliminieren (Bi-Syndrom)**

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kühl bis heiss. Ihr Geschmack ist meist bitter, scharf, oder süß. Sie lösen Obstruktionssyndrome von Qi oder Blut in den Meridianen und Nebengefäßen sowie in den Sehnen, Muskeln und Knochen auf. Manche haben einen tonisierenden Effekt auf Niere und Leber und deren zugeordneten Geweben (Knochen, Bänder und Sehnen). Der Schmerzcharakter und die Art der Beschwerden werden durch den dominierenden pathogenen Faktor innerhalb des Bi-Komplexes geprägt. Je nach Symptombild werden kühle und entzündungshemmende, und/oder warme und stimulierende, antirheumatische Nahrungsmittel eingesetzt.

Ein Bi-Syndrom mit vorherrschender Hitze entwickelt sich in unseren Breitengraden meistens erst sekundär aus einem Bi-Syndrom mit Kälte.

**Nahrungsmittel Beispiele**

Artischocke, Fenchel, Weisskohl, Kirschen, Ananas, Makrele, Olivenöl, Leinöl, Shiitake

**Klinische Manifestationen**

rheumatische Beschwerden, Muskelreuma, Myalgie, Muskelschmerz, Spasmen der Sehnen, Taubheit der Muskeln, Weichteilrheumatismus, Fibromyalgie, Gelenkschmerzen, Gelenkrheumatismus, Arthrose, Arthritis, degenerative Gelenkerkrankungen, Gicht, Neuralgien, Ischias

Zunge, Puls: unterschiedlich – je nach Situation und Ursache

**15 Qi regulieren und bewegen**

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kühl bis warm. Ihr Geschmack ist meist scharf, bitter oder süß.

Eine Qi-Stagnation kann durch Bewegungsmangel, durch alle starken Emotionen wie Zorn, Wut, Aggression, Ärger, ständige Sorge, Trauer, oder Angst entstehen, aber auch durch eine Schwächung des Qi, insbesondere Milz-Qi. Darüber hinaus führen äussere pathogene Faktoren sowie pathogener Schleim fast immer zu einer Qi-Stagnation.

Typischerweise verschlechtern sich alle Symptome bei Druck und Stress, sie bessern durch Bewegung.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Zwetschge, Grapefruit, Roggen, Kaffee, Kohlrabi, Federkohl, Grünkohl, Lauch, Pak Choi, Erbsen

#### Klinische Manifestationen

##### Leber-Qi-Stagnation

Starke emotionale Schwankungen, emotionale Ausbrüche, psychische Labilität, Irritiertheit, Reizbarkeit, Frustration, Depressionen, lautes Seufzen, Schluck-schwierigkeiten, Erstickungsgefühl, Globusgefühl im Hals, Struma, Spannungsgefühl und Schmerzen im Hypochondrium, Druck im Solarplexus, Interkostalneuralgie, Laktationsstörung, PMS, Dysmenorrhö, unregelmässige Menstruation, Amenorrhö, Hypomenorrhö, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, stressbedingte systolische Hypertonie, Verdauungsbeschwerden, Gallenblasenträgheit, Dyspepsie, Verstopfung (schafskotähnlich), Colon irritabile, Hernienschmerz

Zunge: normal, Zungenränder rot oder rote Punkte

Puls: drahtig, saitenförmig

##### Qi-Stagnation in den Gedärmen

Verstopfung, Darmträgheit, Koterbrechen, Darmverschluss

Zunge: normal; Belag: weiss oder gelb

Puls: drahtig, saitenförmig

##### Rebellierendes Magen-Qi

Übelkeit, Erbrechen, Rülpsen, Singultus, saures Aufstossen, Reflux, Sodbrennen, Völlegefühl, Spannung und Schmerz im Epigastrium und im Abdomen, Diarrhö, Verstopfung

Zunge: normal, Zungenränder rot oder rote Punkte

Puls: drahtig, saitenförmig

##### Rebellierendes Lungen-Qi

Asthma, Husten, Erstickungsgefühl

Zunge: normal; Belag: weiss oder gelb

Puls: drahtig, saitenförmig

## 16 Nahrungsretention auflösen

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten neutral bis kühl. Ihr Geschmack ist meist bitter, süss oder sauer.

Eine Nahrungsretention entsteht häufig auf der Basis einer Milz- und/oder Magen-Qi-Schwäche oder aufgrund einer Leber-Qi-Stagnation. Auslöser für den Nahrungsstau im Magen können unregelmässiges oder ständiges Essen, Überessen, zu schweres Essen und denaturierte Fette sein.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Ananas, Artischocke, Essig, Grapefruit, Kiwi, Rettich, Sauerkraut, Kaffee, gekeimte und gedarrte Gerste

#### Klinische Manifestationen

Völle- und Spannungsgefühl im Magen, Epigastrium und Oberbauch, Übelkeit, Erbrechen mit unverdauten Nahrungsresten, Appetitverlust, Anorexie, stark riechender Mundgeruch, saures Aufstossen, Rülpsen, Magensäure-reflux, Sodbrennen, langsame und schmerzhaftige Verdauung, verlangsamte Darmpassage, Verstopfung, weicher stinkender Stuhl, abnorme Darmbewegungen, Eiweiss-Verdauungsstörung, Kohlenhydrat-Verdauungsstörung

Zunge: Belag: dick, moosig, klebrig, weiss oder gelb am Zungengrund und im Zentrum

Puls: schlüpfrig

## 17 Blutungen stillen und regulieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten meist kühl bis heiss. Ihr Geschmack ist meist adstringierend oder bitter.

Da Blutungen verschiedene Ätiologien haben können, finden sich auch verschiedene Wirkmechanismen bei den Blutungen stillenden und regulierenden Nahrungsmitteln; diese sind: Adstringieren, Hitze eliminieren und Blut kühlen, Blut bewegen, Qi, insbesondere Milz-Qi, tonisieren bzw. die Leitbahnen erwärmen.

In der Therapie sollten Nahrungsmittel ergänzt werden, welche die Wurzel der Blutungen behandeln.

#### Differenzierung

##### nach Ätiologie und Art der Blutung

Blut-Hitze: Farbe frisch rot oder dunkel, starker Blutverlust

Qi-Mangel: Farbe blass, starker, verlängerter Blutverlust

Yin-Mangel: Farbe hellrot, geringer Blutverlust

Blut-Stase: Farbe sehr dunkel, klumpig, geringer Blutverlust

#### Nahrungsmittel Beispiele

Aubergine verkohlt, Azukibohnen roh, Marroni roh, Erdnuss-haut, Stangensellerie, Chili

#### Klinische Manifestationen

##### Blut-Hitze:

Uterusblutungen, verkürzte Blutungen, Darmblutungen, Hämaturie, Nasenbluten, Zahnfleischbluten, Bluthusten, Bluterbrechen

Zunge: ev. rot

Puls: schnell

##### Milz-Qi kann das Blut nicht kontrollieren:

schnell blaue Flecken, Petechien, Purpura, kleinfleckige

Kapillarblutungen, Blut im Stuhl, Teerstuhl, zu starke, lange dauernde oder blassrote Menstruationsblutung, Darmblutungen, Thrombozytopenie

Zunge: ev. blass, Zahnmarks

Puls: schwach

### 18 Blut bewegen

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten meist kühl bis warm. Ihr Geschmack ist meist scharf, bitter, süß, oder sauer.

Blut bewegende Nahrungsmittel fördern die Blutzirkulation, lösen Stauung von Blut, reduzieren Schwellung und lindern Schmerz. Ölhaltige Nahrungsmittel mit ihrem süßen Geschmack wirken sich günstig auf die Blutviskosität aus.

Im Grunde genommen kann jedes Disharmoniemuster mehr oder weniger zur Stauung von Blut führen. Diese zugrunde liegende Ursache sollte in der Therapie durch die Ergänzung entsprechender Nahrungsmittel berücksichtigt werden.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Brunnenkresse, Essig, Aubergine, Leinöl, Pfirsich, Rosinen, Baumnuss, Frühlingszwiebel, Kohlrabi, Pak-Choi

#### Klinische Manifestationen

Schmerzen, Disposition für Thrombose, Arthrose, Disposition für Krebs, Krebserkrankungen

#### Herz-Blut Stase:

Angina pectoris, stechende Schmerzen in der Herzgegend, Beklemmung und Druckgefühl in der Herzgegend mit Ausstrahlung in den Arm

Zunge: blaviolett, blaviolette Punkte, gestaute Zungenvenen; Belag: wenig

Puls: unregelmässig, holprig, rau, drahtig, dünn

#### Leber-Blut Stase:

Menstruationsschmerzen, dunkles Menstruationsblut mit Klumpen, unregelmässige Menstruation, Bauchschmerzen, Druck verschlechtert, Colon irritabile, Nasenbluten

Zunge: blaviolett, blaviolette Punkte an den Rändern, gestaute Zungenvenen; Belag: wenig

Puls: rau, drahtig

#### Magen-Blut Stase:

Blut im Stuhl, Teerstuhl, Schmerzen in der Magengegend, bohrend, stechend, Druck verschlechtert

Zunge: blaviolett, blaviolette Punkte in der Mitte, gestaute Zungenvenen; Belag: wenig

Puls: rau, drahtig

### 19 Schleim auflösen / transformieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kalt bis warm. Ihr Geschmack ist meist süß, bitter, salzig, scharf oder sauer.

Es gibt Schleim auflösende/transformierende Nahrungsmittel mit kühler und entzündungshemmender Qualität und solche, mit warmen, stimulierenden Eigenschaften. Schleim entsteht meist aus lang anhaltender Feuchtigkeit. Somit können Nahrungsmittel, die unterstützend für die Verdauung sind und die Bildung von pathogener Feuchtigkeit verhindern, Schleim bereits bei seiner Entstehung reduzieren.

#### Nahrungsmittel Beispiele

alle Algen, Lauch, Peperoni (Paprika Gemüse), Rettich, Shiitake, Mango, Zwiebel, Pak Choi

#### Klinische Manifestationen

##### Sichtbarer Schleim:

Kälte: klar oder weiss

Hitze: gelb oder blutig, dick, klebrig

Schleim in der Lunge:

Husten, Keuchen, Kurzatmigkeit, Rippenschmerzen,

Asthma, reichliches Sputum

Schleim im Magen:

Übelkeit, Schleimerbrechen, Appetitlosigkeit, aufgeblähter Magen

##### Nicht sichtbarer Schleim:

Schleim verlegt die Herzöffnungen

Senilität, mentale Störungen, Depression, Manie, Herzprobleme, Schlaganfall, Koma, Epilepsie

Nässe und Schleim blockieren die Meridiane:

Taubheitsgefühle, Apoplex, Krämpfe

Schleim unter der Haut:

Lymphschwellungen, Fibrome, Lipome, Knotenbildungen unter der Haut, Schwellungen der Nervenganglien, Schwellungen der Schilddrüse, Struma, Skrofula, Karbunkel

##### Schleim in den Gelenken:

Gelenkdeformationen, Rheuma, Gicht, Arthrose, Arthritis

##### Schleim in Gallenblase oder Niere:

Steinbildungen, Tumore

##### Schleim im Gefässsystem:

Ablagerungen im Gefässsystem, Arteriosklerose

##### Generell:

Stoffwechselschlacken, gutartige Tumore, Krebserkrankungen, Disposition für Krebs, Hypertonie

Zunge: schmierig-klebriger Belag, bei Kälte weiss, bei Hitze gelb

Puls: schlüpfrig, drahtig; bei Kälte: langsam; bei Hitze: schnell

## 20 Geist/Shen beruhigen

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten meist neutral bis kühl. Ihr Geschmack ist häufig bitter, oder süß.

Unruhiges Shen kann sich aus verschiedenen Zusammenhängen heraus entwickeln. Häufig besteht eine Disharmonie zwischen Herz und Niere, ein Mangel an Nieren-Yin, Herz-Blut oder Leber-Blut oder Herz-Feuer. Mangelnde Ernährung, starker Blutverlust, chronische Krankheiten, starke psychische Belastung können einen Herz-Blut Mangel hervorrufen, dadurch wird das Herz-Blut unfähig Shen/Geist zu beherbergen.

Neben den Shen/Geist beruhigenden Nahrungsmitteln sollten auch solche zur Behandlung der Wurzel empfohlen werden.

### Nahrungsmittel Beispiele

Cashewnüsse, Banane, Bier, Endivie, Hafer, Hijiki, Melone, Weizen

### Klinische Manifestationen

Schlafstörungen, traumgestörter Schlaf, Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Vergesslichkeit, Schreckhaftigkeit, Ruhelosigkeit, geistige und körperliche Unruhe, psychische Anspannung, Nervosität, Reizbarkeit, Angstzustände, Palpitationen, manische Psychosen, Neurosen, depressive Verstimmung, Wochenbettdepression, Epilepsie

Zunge, Puls: unterschiedlich - je nach Ursache

## 21 Inneren Wind unterdrücken

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten meist neutral. Ihr Geschmack ist meist süß, scharf oder bitter.

Innerer Wind kann durch die Weiterentwicklung eines aufsteigenden Leber-Yang, von loderndem Leber-Feuer, Leber Yin-Mangel, oder Blut-Mangel, durch starke emotionale Einflüsse, Stress, Überanstrengung oder exzessiven Alkoholkonsum entstehen.

Je nach Disharmoniemuster werden geeignete Nahrungsmittel kombiniert.

### Nahrungsmittel Beispiele

Austernpilze, Cashewnüsse, Dorsch, Plattfisch, Seelachs, fettreiche Fische, Kohlrabi, Pinienkerne, Kokosnussfleisch, Stangensellerie

### Klinische Manifestationen

#### Innerer Wind durch aufsteigendes Leber-Yang oder Leber-Feuer:

Migräne, Schwindel, Hypertonie, Lichtempfindlichkeit, Sprachstörungen, Aphasie, Zungensteifigkeit, Krampfanfälle, Zittern, Parästhesien, Apoplex, Hemiplegie, Epilepsie

Zunge: rot, trocken, Beweglichkeit eingeschränkt, zieht nach einer Seite, zittert; Belag: bei aufsteigendem Leber-Yang: ganz oder teilweise belaglos; bei Leber-Feuer: gelb, trocken

Puls: drahtig, schnell; bei aufsteigendem Leber-Yang: dünn; bei Leber-Feuer: voll

#### Innerer Wind durch Leber-Blut-Mangel:

Urtikaria mit starkem Juckreiz, Tremor der Extremitäten, Tics, Muskelzuckungen, Krämpfe, Spasmen, Parästhesien, Schwindel, Sehstörungen, Sprachstörungen, Stottern, Zungensteifigkeit, Epilepsie, Apoplex

Zunge: blass, zittert; Belag: wenig oder belaglos, trocken

Puls: dünn, drahtig

## 22 Qi tonisieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten meist neutral. Ihr Geschmack ist meist süß. Qi-Mangel ist oftmals eine Folge von schlechter Ernährung, Überarbeitung, zu vielem Sitzen, von starker oder langandauernder mentaler und psychischer Belastung, von Stress, und chronischer Erkrankung. Er manifestiert sich vorwiegend in den Funktionskreisen Milz, Lunge, Herz, Magen und Niere.

Ein allgemeiner Qi-Mangel zeigt sich in Müdigkeit, körperlicher Schwäche, kraftloser Stimme, und/oder blassem Gesicht.

### Nahrungsmittel Beispiele

Alle Getreide, insbesondere, Quinoa, Süßreis, Gerste, Mais, Azukibohnen, Chinakohl, Fenchel, Karotte, Fleisch, insbesondere Pferdefleisch, Rindfleisch, Kaninchenfleisch, Schafsmilch, Banane, Haselnuss, Marroni, Sonnenblumenkerne

### Klinische Manifestationen

#### Milz-Qi Mangel:

Mattigkeit, Appetitmangel, loser Stuhl, Blähungen, gestörte Darmflora, Verdauungsschwäche, Dyspepsie, Verdauungsenzymmangel, verminderte Gallebildung, Müdigkeit nach dem Essen, Anorexie, Hyperglykämie, Diabetes mellitus, Ödem, Lymphstau, Hämorrhoiden, Prolaps, unruhiger Fetus, drohender Abort, verminderte Milchbildung, Neigung zu Hämatomen und Blutungen, Muskelschwäche der Extremitäten, Blässe

Zunge: blass, ev. geschwollen, Zahneindrücke;  
Belag: dünn  
Puls: leer, schwach

#### Lungen-Qi Mangel

Abwehrschwäche (Wei-Qi-Mangel), Erkältungsanfälligkeit (Wei-Qi-Mangel), spontanes Schwitzen, schwache Stimme, kraftloses Husten, flache Atmung, Kurzatmigkeit, Keuchatmung, Belastungsdyspnö, flüssiger klarer Schleim, Darmträgheit, Blässe

Zunge: blass, ev. geschwollen; Belag: dünn  
Puls: leer, schwach

#### Herz-Qi Mangel

Herzrasen, Herzstolpern, starkes Herzklopfen, Palpitationen, Schlaflosigkeit, Hypotonie, Ängstlichkeit, Panik, Beengungsgefühle, Nervosität, Belastungsdyspnö, Schwitzen, thorakales Engegefühl

Zunge: blass, geschwollen; Belag: dünn  
Puls: leer, schwach, dünn

#### Magen-Qi Mangel

Schmerzen im Oberbauch, Appetitmangel, Geschmacksverlust, Erbrechen, Übelkeit, Hypoazidität des Magens, Aufstossen, Reflux aus Sphinkterschwäche, Schluckauf, starke Müdigkeit vor allem morgens, schwache Extremitäten

Zunge: blass, ev. geschwollen; Belag: dünn  
Puls: leer, schwach, dünn

#### Nieren-Qi Mangel

Schmerzen und Schwäche im unteren Rücken und in den Knien, Fersenschmerz, Kraftlosigkeit, unruhiger Fetus, drohender Abort, lockere Zähne, Potenzschwäche, Impotenz, Ejaculatio praecox, Fluor vaginalis, Tinnitus, Haarverlust, Schwindel, Vergesslichkeit

Zunge: blass, ev. geschwollen; Belag: dünn  
Puls: leer, schwach, tief

### 23 Yang tonisieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten meist warm. Ihr Geschmack ist meist süß, oder scharf. Die Symptome entsprechen einem Nieren- und Milz-Qi-Mangel mit deutlichen Kältesymptomen.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Baumnuß, Frühlingszwiebel, Lauch, Süßreis, Schafffleisch, Ziegenfleisch, Pferdefleisch, Wildfleisch, Garnelen, Marroni

#### Klinische Manifestationen

##### Nieren-Yang Mangel

Kälteaversion, kalte Extremitäten, kalte Füße, Kälte und

Schwäche der Knie und der Lumbalregion, Beinschwäche (besser durch Wärme), Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Schwerhörigkeit, Taubheit, rauschender Tinnitus, viel, heller Urin, Nykturie, Harninkontinenz, Enuresis nocturna im Kindesalter, Ödem, frühmorgendlicher Durchfall, chronischer Durchfall, unverdaute Nahrung im Stuhl, Libidomangel, Impotenz, Sterilität, Amenorrhö

Zunge: blass, nass, geschwollen; Belag: weiss  
Puls: tief, schwach, langsam

#### Milz-Yang Mangel

Kälteaversion, kalte Extremitäten, Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl und Druck der sich durch Wärme bessert, teigiger Stuhl, wässriger Durchfall mit unverdauter Nahrung, Ödem der Extremitäten, Malabsorption, entzündliche Darmerkrankungen

Zunge: blass, nass, geschwollen, Zahneindrücke;  
Belag: weiss, glatt  
Puls: tief, langsam, schwach

#### Herz-Yang Mangel

Kälteaversion, Palpitationen, Hypotonie, Herzrasen, Herzrhythmusstörung, Herzschmerzen, Herzbeklemmung, Belastungsdyspnö, Spontanschweiß, Ödem, Müdigkeit, Erschöpfung, Herzinsuffizienz, Angina pectoris

Zunge: blass, nass, leicht geschwollen;  
Belag: weiss, glatt  
Puls: tief, langsam, schwach, dünn

### 24 Blut tonisieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten meist kühl bis warm. Ihr Geschmack ist meist süß, sauer oder bitter.

Durch eine schwache Konstitution oder eine chronische Erkrankung, starken Blutverlust, schlechte Ernährung, Schlafmangel und psychische Dauerbelastung, kann sich ein Leber-Blut-Mangel oder ein Herz-Blut Mangel manifestieren.

Nahrungsmittel, die Blut tonisieren, sind meist reich an Chlorophyll, bestimmten Vitaminen (z.B. Folsäure, Vitamin B12, Vitamin A bzw. Betakarotin), Mineralien (z.B. Eisen) oder Spurenelementen (z.B. Mangan). Da Qi das Blut erzeugt, stärken Qi tonisierende Nahrungsmittel sekundär den Aufbau des Blutes.

#### Nahrungsmittel Beispiele

Aprikose, Dattel, Eigelb, Heidelbeere, Himbeere, Hühnerfleisch, Leber, Kirsche, Melasse, Feldsalat, Spinat, Rande (Rote Beete), Broccoli, Federkohl, Kichererbsen, Linse, Pinienkerne, Dulse