Quellenangaben und Anmerkungen

1 Paul Pitchford, *Healing with Whole Foods. Asian Traditions and Modern Nutrition*, Berkeley 2002, S. 419
2 Ute Engelhardt/Carl-Hermann Hempen, *Chinesische Diätetik. Grundlagen und praktische Anwendung*, München 2006, S. 28
3 Pitchford, a.a.O., S. 441ff
4 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 26
5 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 30
6 Pitchford, a.a.O., S. 429
7 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 44
8 Pitchford, a.a.O., S. 430
9 Pitchford, a.a.O., S. 441
10 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 34
11 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 36
12 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 22
13 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 154
14 Pitchford, a.a.O., S. 491
15 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 119
16 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 102
17 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 164
18 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 124
19 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 114
20 Pitchford, a.a.O., S. 499
21 Pitchford, a.a.O., S. 501
22 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 98
23 Pitchford, a.a.O., S. 508
24 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 121
25 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 141
26 Pitchford, a.a.O., S. 496
27 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 132
28 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 130ff
29 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 131
30 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 156
31 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 206
32 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 214
33 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 186
34 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 224
35 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 196
36 Henry C. Lu, *Chinese System of Food Cures. Prevention and Remedies*, New York 1986, S. 78
37 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 234
38 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 190
39 Lu, Henry, C., a.a.O., S. 84
40 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 230
41 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 192
42 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 202
43 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 204
44 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 238
45 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 196
46 Pitchford, a.a.O., S. 467
47 Pitchford, a.a.O., S. 469
48 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 54
49 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 60
50 Pitchford, a.a.O., S. 467
51 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 306
52 Pitchford, a.a.O., S. 116
53 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 362
54 Engelhardt/Hempen, S. 178
55 Pitchford, a.a.O., S. 551
56 Pitchford, a.a.O., S. 189
57 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 258
58 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 264
59 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 294
60 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 256
61 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 258
62 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 270
63 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 270
64 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 366
65 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 112
66 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 370
67 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 116
68 Dan Bensky/Andrew Gamble et al.: *Chinese Herbal Medicine. Materia Medica*, Seattle 1993, S. 272
69 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 368
70 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 364
71 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 362
72 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 360
73 Lu, Henry C., a.a.O., S. 57
74 Um den Dojo-Kalender genau zu berechnen, nimmt man den Höhepunkt einer der Jahreszeiten (21. März, 21. Juni, 23. September und 21. Dezember) und rechnet von diesem 36 Tage vor und 36 Tage zurück. Aus dieser Rechnung ergeben sich die jeweiligen Jahreszeiten und es wird deutlich, dass zwischen ihnen immer ein Zeitraum von 18 Tagen liegt, der die Dojo-Zeit ergibt.
75 Engelhardt/Hempen, a.a.O., S. 29
76 Pitchford, S. 467
77 Pitchford, a.a.O., S. 365ff

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 199, 201
Abstillen
– Baby-Ernährung 211
– Zeitpunkt 189, 209
Abwehrstärkung 307
Adzukibohnen 87, 89
Agar Agar 100
Akne 186, 188, 216
– Anamnese 186
– Ernährungsberatung 187
– Pubertät 215
Akupunktur 12
Algen 99ff
– Blaugrüne 102
– Meeresalgen 99
– -öl 121
– Süßwasser-Mikroalgen 100
Alkohol
– -exzesse 217
– -konsum, Darmerkrankungen 237
Allergien 227
Alte/ältere Menschen
– Anamnese 177
– Diabetes 251
– Ernährung 220
– Beratung 176, 177
– Nieren-Yang-Mangel 146
Alzheimer 263
Amaranth 59
Anämie 307
Anamnese 168, 175, 177, 178, 182, 185, 186, 188, 190, 192
Angelikawurzel, chinesische 152
Angst 19, 27
Anis 108
Anspannung
– Bauchbeschwerden 225
– Hitzewallung 260
– innere 249
– Leber-Qi-Stagnation 154
Apfel 81
Aprikosen 81
– -kernöl 121
Ärger 316
– Leber-Hitze 156
– Magen-Hitze 136
– Ungleichgewicht 26
– Wandlungsphase Holz 17
Arthritis 266
Artischocke 68
Atmung 139
Aubergine 68
Außen als Leitkriterium 28
Austern 97
Austernpilz 73
Auswurf 242
Autoimmunerkrankungen 281
Avocadoöl 121

B

Baby
– Lebensmittel, geeignete 211
– Nahrungsgewöhnung 209
– Reissuppe/-schleim 209
Ballaststoffe 226, 249
Banane 81
Barsch 95
Basics 289
Basilikum 116
Basmati-Vollkornreis 62
Bauchbeschwerden 225
Bauchoperation 190
– Anamnese 190
– Ernährungsberatung 191
Befeuchtung bei Leber-Blut-Mangel 153
Befindlichkeiten
– Behandlung 13
– Ernährung 224
– Pubertät 215
– Schwangerschaft 204
Belastung
– chronische 147
– mentale 127
Belugalinsen 88, 90
Beratung 172
– Ausführlichkeit 172
– Strategie 172
Berglinsen 90
Bewegungsmangel 154
Birne 81
Bitterer Geschmack 45
– Lebensmittel 45
– Wandlungsphase Feuer 17
– Wirkung 45
Bittergelüste 46
Blähungen 225
Blase 149
– Funktion, mangelnde 149
– Wandlungsphase Wasser 19
Blasenbeschwerden 270
Blasenentzündung 149, 271
Blaugrüne Alge 102
Blut 22, 254
Blutbildung 25
– Kraftsuppe 308
– Kräuter 116
Bluthochdruck 182
– Anamnese 182
– Ernährungsberatung 185
– Knoblauch 71
– Sellerie 76
– Therapieerfolg 185
Blutmangel 255
– Anamnese 175

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

https://kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart

/trias.tut.mir.gut /trias_verlag /triasverlag www.trias-verlag.de/newsletter

– Ernährungsberatung 175, 176
– Erschöpfung 253
– Herz-Blut-Mangel 159
– Kraftsuppe 307
– Leber-Hitze 155
– Pubertät 215
– Symptome 34
– Therapieerfolg 176
– Ursachen 33
Blutung/Blutverlust 33, 151, 159
– Menstruation 256
Bockshornkleesamen 108
Bohnen
– braune 88
– Einweichen 88
– grüne 88
– schwarze 88, 94
Borretschöl 121
Braunalgen 100
Brennnessel
– -blätter 117
– -samen 117
Brokkoli 68
Brühe 308
– vegetarische 308
Buchweizen 59
Bulgur 64
Burnout 13, 185
– Anamnese 185
– Ernährungsberatung 186
Butter 302
– -milch 302

C
Candida-Befall 230, 231
Cassia-Zimt 114
Cayennepfeffer 108
Ceylon-Zimt 114
Champignon 73
Chiasamenöl 121
Chili 108
Chinakohl 71, 297
Chlorella 100, 101
Chlorophyll 68, 74, 100, 116, 153
Cholesterinwerte
– hohe 248
– Senkung, Lebensmittel 250
Colitis Ulcerosa 237, 238
Congee 62, 310
– Indikationen 310
– Kontraindikationen 311
Couscous 64
Curry-Gewürzmischungen 112

D
Dang Gui 152, 207
Darm 59
– Hitze, Verstopfung 233
Darmerkrankungen
– Alkoholkonsum 237
– Buchweizen 59
– entzündliche 237
Dattel 82
Demenz 263
Diabetes 251, 252
– Bewegung 252
– jugendlicher 251
– Strategie 251
Diagnosefindung/-stellung 26, 28, 168
– Gewichtung 170
Diäten 313
Diätetik 12, 219
Dickdarm 143
– Funktion 143
– Pflege 143
– Prävention 143
– Wandlungsphase Metall 19
Differenzialdiagnosen 168
Dinkel 60
Distelöl 121
Dojo-Zeiten 197
– Erde-Kur 317
– Getreidekur 315
Dreifacherwärmer 23
– Flüssigkeiten 25
– Wandlungsphase Feuer 17
Drogenkonsum 217
Druck, Leber-Qi-Stagnation 154
Dünndarm 162
– Funktion 162
– -Hitze 163
  – Ernährungsempfehlungen 164
  – mit Nässe/Schleim 164
– -Kälte 162
  – Ernährungsempfehlungen 163
  – Verstopfung 232
– Wandlungsphase Feuer 17
Durchfall 235
Durst 200

E
Eier 105
Einflüsse, äußere/innere 26
Eisensubstitution 207
Eisprung 258
Eiweiß 105, 303
Elemente 16
Eltern als Vorbild 218
Emotionen 26
Empfängnis 202
Endiviensalat 74
Endometriose 254
Entenfleisch 105
Erbsen 88
– Einweichen 88
Erde 18
– -Kur 317
– Organe 125
Erdnussöl 121
Erfrischende Thermik 51
Erkältung 240
Erkrankungen
– Einflussfaktor 27
– Ernährung 224
– Muster 30, 124
Ernährung
– als Einflussfaktor 27
– als Prävention 13
– Alter 220
– Bedeutung in der TCM 12
– bei Befindlichkeiten und Erkrankungen 224
– Erwachsene 217
– individuell passende 219
– Jugendliche 214
– Kinder 213, 214
– Pubertät 215
– vegetarische/vegane 213, 300
Ernährungsberatung 185
– ältere Menschen 176, 177
– Blutmangel 175, 176
– Getreidekuren 315
– Heuschnupfen 192
– Jugendliche 215
– Kinder 214
– Strategie 172
– Übergewicht 178, 180
Ernährungsfehler 126, 133
– Leber-Hitze 155
– Leber-Qi-Stagnation 154
– Magen-Hitze 136
– Magen-Yin-Mangel 137
Ernährungskuren 313
Ernährungslehre 12
Ernährungsstile 219
Ernährungstherapie 12
Ernährungstrends 299
Ernährungstypen 201
Erntezeit 18
Erscheinungsbild, Differenzialdiagnose 169
Erschöpfung 253
Erwachsenenalter 17
– Ernährung 217
Erwärmer
– mittlerer 24
– oberer 24
– unterer 24
Essensgewohnheiten 172
Essenz-Reserven 217
Esskastanie 84
Exzesse
– Jugendliche 217
– Nieren-Yin-Mangel 148

F
Fader Geschmack 41
– Lebensmittel 41

– Wirkung 41
Fallbeispiele 174
Familie 218
Faserstoffe 143
Fastenkur 313
Fehlgeburt, drohende 206
Feige 82
Feldsalat 74
Fenchel
– -knolle 69
– -samen 109
– -tee 109
Fertigprodukte 301
Fette 120
– Klassifizierung
– Verdauungshilfen 230
– Zusammensetzung 120
Fettsäuren
– einfach ungesättigte 120
– essenzielle 121
– gesättigte 120
– mehrfach ungesättigte 121
Feuchtigkeit 18
Feuer 17
– Organe 157
Fisch 95ff
– Klassifizierung 95
– -Rogen 96
– Wirkung 95
Fleisch 103ff
– allgemeine Wirkung 103
– Bezug zu den Wandlungsphasen 103
– gebratenes/gegrilltes 297
– Klassifizierung 104
– Kombinationen 104
– Kontraindikation 104
– mariniertes 104
– Zubereitung 104
Flüssigkeiten 22
– Bildung 25
Forelle 95
Fortpflanzungsfähigkeit 256
Frauengesundheit 254
Freude 26
– Wandlungsphase Feuer 17
Frischkäse 302
Früchte 78, 80
– allgemeine Wirkung 78
– Indikationen 86
– Klassifizierung 81
Fruchtsäfte 79
Fruchtzucker 79
Fructus Lycii 152
Frühling 16, 48
– Bewegung 48
– Erde-Kur 317
– Geschmäcker 48
– Getreidekur 316
– Holz-Kur 316
– Metall-Kur 316
– Wandlungspase Holz 16
– Yang-Zeit 197
Frühlingszwiebel 69
Frühstück 199
Fülle, Leitkriterium 29, 30
Fünf Elemente/Wandlungsphasen 16
Fünf-Wandlungsphasen-Modell 295
Furcht 27
Fütterungszyklus der Wandlungsphasen 19

G

Gallenblase 150, 156
– Erkrankungen 156
– Funktion 156
– Wandlungsphase Holz 17
Gamsfleisch 103
Ganzheitliches Leben 12
Garnelen 98
Geburt 207
Gedächtnisschwäche 263
– Ernährungsstrategie 264
– Ursachen 264
Gegensätze 14
Geisteskraft 221
Gelbwurz 111
Gelenkschmerzen 266, 267, 268
Gemüse 66ff
– allgemeine Wirkung 66
– Babys 211
– -Brei 211
– fermentiertes 67
– gekochtes 67
– Indikationen 77
– Klassifizierung 68
– rohes 67
– Thermik
– erfrischende 67
– kalte 67
– warme 67
– Zubereitung 67
Gerste 60
– -Congee 60
– Gerstentee 208
Geschmack 38
– Abneigung 46
– Ausgewogenheit 46
– bitterer 45
– fader 41
– Jahreszeiten 46
– neutraler 52
– salziger 43
– saurer 44
– scharfer 41
– süßer 38, 47
– therapeutischer Einsatz 52
Gesichtsfarbe 169
Getreide 57ff
– allgemeine Wirkung 57
– Anrösten 59
– Babys 212
– Einweichen 59
– Erzeugnisse 64
– -flocken 65
– Indikationen 64
– Kinder 213
– Klassifizierung 59
– -korn, Aufbau 58
– -kuren 314
– Anleitung 314
– Ernährungsberatung 315
– nach Jahreszeit 316
– Zeitpunkt 315
– -malze 65
– Verdauung 58
Gewichtsentgleisung 178
Gewürze 107, 289, 294
– aus der Mühle 289
– im Regal 289
– Indikationen 114
– italienische 110
– Klassifizierung 108
– scharfe 107
– Wirkung 107
Gojibeeren 152
Grapefruit 82
Graupen 65
Grieß 65
Grübeln 18, 27
Grütze 65
Gurke 69

H

Hafer 60
– -milch 302
Hanföl 121
Harnblase 149
Hartweizengrieß 64
Hasenfleisch 103
Hauterkrankungen 273, 275
Hautprobleme
– Milch 215
– Pubertät 215
Herbst 16, 49
– Bewegung 49
– Erde-Kur 317
– Geschmäcker 49
– Getreidekur 316
– Holz-Kur 316
– Metall-Kur 316
– Wandlungsphase Metall 19
– Yin-Zeit 197
Hering 95
Herz 157
– -beutel 17
– -Blut-Mangel 159
– Ernährungsempfehlungen 159

– Funktion 157
– -gesundheit 278
– -Hitze 160
  – Ernährungsempfehlungen 161
– -Kreislauf-Erkrankungen 276
  – Mahlzeiten 304
– -Qi-Mangel 157
  – Ernährungsempfehlungen 159
  – Kraftsuppe 307
– Wandlungsphase Feuer 17
Heuschnupfen 242
– Anamnese 192
– Ernährungsberatung 192
Hijiki 100
Himbeere 83
Hirschfleisch 103, 105
Hirse 61
Hitze 17, 29, 52
– -Durchfall 235, 236
– -Schleim in der Lunge 73
– Symptome 29, 32
– -wallung 260
Holz 16
– Emotion 316
– -Kur 316
– Organe 150
Honeymoon-Zystitis 271
Honigwasser 258
Hühner
– -fleisch 106
– -kraftsuppe 306
  – Geburt 207
Hülsenfrüchte 87ff
– Anwendung und Dosierung 88
– Einweichen 88
– gelbe 87
– Gewürze 89
– Kinder 213
– Klassifizierung 89
– rote 87
– Sprossen 89
– Verdaulichkeit 88
– Verdauungshilfen 88
– weiße 87
– Wirkung 87
– Zubereitung 88
Hunger 199
Husten 241
– trockener 241
Hyperlipidämie 248

I
Immunsystem 281
Ingwer
– frisch 109
– getrocknet 110
– -tee 110
– -wasser 110
Innen als Leitkriterium 28
Innereien 103
Intervallfasten 303

J
Jahreszeiten 16, 196, 197
– Dynamik 18
– Geschmäcker 46
Jahreszyklus 196
Joghurt 302
Jo-Jo-Effekt 315
Jugendliche 214
– Diabetes 251
– Ernährung 214
  – -beratung 215
– Sport 217
– Verausgabung 217

K
Kälte 19, 29, 51
– -Durchfall 235, 237
– -gefühl, Schwangerschaft 207
– Nieren-Yang-Mangel 146
– -Zeichen/-Symptome 29
Kardamom 111
– -kapseln 111
– -samen 111
Karotte 70
Karpfen 96
Kartoffel 70
– -saft 70
Katzenminze 118
Kauen 58
Kaviar 96
Kefir 302
Kichererbsen 87, 90
Kimchi 71
Kinder
– Ernährung 213
  – Beratung 214
  – vegane 213
– Lebensmittel, geeignete 211
Kindheit, Wandlungsphase Holz 17
Kirschen 83
Klassifizierung von Lebensmitteln 56
Kleie 58, 65
Klima
– -einflüsse 26
– nasses 127
– warmes 133
Knoblauch 71
Knochenstärkung 221
Kochen 288
– im Kreis 295
– Kunst 292
– mit Intention 292
Kohl 71
– fermentierter 67
– -rabi 72
– -saft 71
Kohlenhydrate, Verdauungshilfen 230
Kokos
– -joghurt 302
– -milch 83
– -nussfleisch 83
– -nusswasser 83
Kombu 100
Konstitution 27
Kopfsalat 74
Koriandersamen 111
Körper
– Stärkung 13
– Yin und Yang 15
Kraftsuppe 305
– Einwecken 309
– Huhn 306
– Indikationen 306
– Jahreszeiten 306
– Kontraindikationen 307
– Kräuterergänzung 306
– Lebensmittel 306
– spezifische 307
– Wirkungen 305
Krankheiten
– chronische 31, 147
– Ernährungstherapie 224
– zehrende 106
Kräuter 116ff
– dunkelgrüne 116
– Klassifizierung 116
– -medizin 12, 306
– Wirkung 116
Krebserkrankungen 283
Kreuzkümmel 111
Küchen
– -Basics 289
– -Medizin 305
– -Praxis 288
Kühlschrank, Grundausstattung 291
Kuhmilch 301
Kur 313
Kürbis 72
Kurkuma 111

L
Lactobacillus, Miso 92
Lammfleisch 106
Langkornreis 63
Lauch 72
Lebensgefühl, Differenzialdiagnose 169
Lebensmitte 217
– Verdauungskraft 218
Lebensmittel
– Babys und Kleinkinder 211
– bittere 45
– erfrischende 51
– fade 41

– heiße 52
– kalte 51
– Klassifizierung 56
– Kombinationen
  – empfohlene 229
– neutrale 51
– Regionalität 198
– Saisonalität 198
– salzige 43
– saure 44
– scharfe 42
– Schwangerschaft 204
– süße 40
– Thermik 50
– Verdaulichkeit 199
– warme 52
Lebenspflege 12
Lebensphasen 17, 202
Lebensumstände 172
Lebensweise, essenzstärkende 218
Leber 150
– Aufgabe 255
– -Blut-Mangel 150
  – Ernährungsempfehlungen 151
  – Schwangerschaft 207
  – Symptome 150
  – Ursache 151
– Funktion 150
– -Hitze 155, 156
  – Ernährungsempfehlungen 156
  – Schwangerschaft 205
  – Symptome 155
  – Ursachen 155
– -Qi-Stagnation 133, 153, 155, 188, 190, 262
  – Anamnese 188
  – Einstellung, innere 154
  – Ernährungsberatung 189
  – Ernährungsempfehlungen 154
  – Symptome 153
  – Ursachen 154
  – Verdauungsschwäche 225
– Wandlungsphase Holz 17
Leinöl 121
Leitkriterien 28
Lektine, Hülsenfrüchte 89
Liegen, langes 140
Limabohnen 87
Linsen 90
– braune 88
– grüne 88
– rote 87
Lorbeer 112
Loslassen 19
Low-Carb-Diät 301
Löwenzahnblättertee 117
Lungen 139
– Funktion 139
– -Hitze, Husten 241
– -Qi-Mangel 140, 261
  – Ernährungsempfehlungen 140
– -Trockenheit 141, 142
– Wandlungsphase Metall 19
– -Yang-Mangel 141
  – Ernährungsempfehlungen 142
  – Kochmethoden 142

M

Magen 134
– Funktion 134
– -Hitze 135, 246
  – Ernährungsempfehlungen 136
  – Schwangerschaft 205
  – Symptome 135
  – Übergewicht 179
  – Ursachen 136
– -Qi-Mangel, Schwangerschaft 205
– -Trockenheit 137
  – Ernährungsempfehlungen 138
  – Symptome 137
  – Ursachen 137
– Wandlungsphase Erde 18
– -Yin-Mangel 137
  – Ernährungsempfehlungen 138
  – Symptome 137
  – Ursachen 137
  – Verstopfung 233
– -Zeit 137
Mahlzeiten
– Häufigkeit 201
– tägliche 199
– Vorbereiten 291
Mais
– -grieß 61
– -öl 121
Majoran 110
Makrele 96
Malz 65
Mandarine 79, 84
Mandel
– -joghurt 302
– -milch 302
– -mus 209
– -öl 121
Marinaden 104
Maß, gesundes 201
Maulbeere 84
Meal Prep 291
Medikamente 27
Meeresalgen 99ff
– Klassifizierung 99
– Wirkung 99
Meeresfische 95ff
Meeresfrüchte 97
– Klassifizierung 97
– Wirkung 97
Mehl 57, 65
Menopause 259
– Ernährungsempfehlungen 262
Menstruation
– Blutung 256
– Schmerzen 258
  – Ingwer 110
– Zyklus 256
Meridiane 21
Metall 19
– -Kur 316
– Organe 139
Migräne 175
Mikroalgen 100
Milch
– -bildung 208
– -ersatzprodukte 302
– Hautprobleme 215
– -produkte 301
  – Kinder 213
– -überschuss 208
– Wirkung 301
Milz 125
– Bewegungsrichtung 125
– Funktion 125
– Gedankenmuster 126
– Nässe-Hitze 133
  – Ernährungsempfehlungen 133
  – Symptome 133
  – Ursachen 133
– Nässe-Kälte 130, 246
  – Ernährungsempfehlungen 132
  – Symptome 131
  – Ursachen 131
– -Qi-Mangel 126, 261
  – Alter 220
  – Blutmangel 33
  – Diabetes 251
  – entzündliche Darmerkrankungen 237
  – Ernährungsempfehlungen 127
  – Erschöpfung 253
  – innere Einstellung 129
  – Kraftsuppe 307
  – Nahrungsunverträglichkeit 227
  – Schwangerschaft 205
  – Symptome 126
  – Ursachen 126
  – Verdauungsschwäche 225
  – Verstopfung 232
– Wandlungsphase Erde 18
– -Yang-Mangel 129
  – Ernährungsempfehlungen 129
  – Symptome 129
  – Ursachen 129
Minze 117
– Tee 117
Mittagessen 199
Mitte 125
Mittlerer Erwärmer 24

Morbus Crohn 237, 238
Müdigkeit 253
Multiple Sklerose (MS) 282
Mungbohnen 88, 91
– geschälte 91
– Sprossen 89
Mung Dal 88, 91
Muskat 113
Muskelschmerzen 266
Mustererkennung 30
Muttermilch 208

N
Nachtkerzenöl 121
Nahrungsmittelunverträglichkeiten/-allergien 227
Nässe 164
Natur
– Wandlungsphasen 16
– Yin und Yang 15
Nelke 113
Neurodermitis 273
Neutrale Thermik 51
Nieren 144
– Funktion 144
– Wandlungsphase Wasser 19
– Wärme 256
– -Yang-Mangel 145
  – Burnout 185
  – Ernährungsempfehlungen 146
  – Erschöpfung 253
  – Kraftsuppe 306
  – Menopause 260
  – Symptome 145
  – Ursachen 146
– -Yin-Mangel 147
  – Einstellung, innere 149
  – Ernährungsempfehlungen 148
  – Kraftsuppe 307
  – Menopause 261
  – Symptome 147
  – Ursachen 147
Nierenbohnen 87
Nori 100
Nüsse 188

O
Oberer Erwärmer 24
Obst 78, 80
– -Brei, Babys 211
– getrocknetes 80
– heimisches 78
– Kombination mit anderen Lebensmitteln 80
– -Kompott 80
– rohes 80
– -Säfte 79
– saures 79
Ödeme
– Gerste 60
– Nieren-Yang-Mangel 179
– Schwangerschaft 206
– Übergewicht 246
Öle 120ff
– Fettsäuren
  – einfach ungesättigte 120
  – mehrfach ungesättigte 121
– Klassifizierung
Olivenöl 120, 121
Omega-3-Fettsäuren
– Fisch 95
– Wildfleisch 103
Omega-6-Fettsäuren 121
– Fleisch 103
Operationen 27
Orangen 79, 84
Oregano 110
Organe
– Ungleichgewichte 124
Organe der fünf Wandlungsphasen 124
Osteoporose 279
Oxalsäure 66

P
Paprikapulver 113
Pastinake 73
Patienten
– Beratung 172
– Vorlieben 172
– Wissensstand 172
Perikard, Wandlungsphase Feuer 17
Perimenopause 259
Petersilie 118
– -tee 118
Pfeffer
– schwarzer 113
– weißer 113
Pfefferminze 118
Pfirsich 85
Pflanzen
– Ballaststoffe 226
– grüne 116
– kühlende 52
– wärmende 52
Pflaume 85
Pilze 73
Polenta 61
Pollenallergie 242
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) 254
Portulak 74
Prävention 13
– Dickdarm 143
Proteine 303
– Leber-Blut-Mangel 152
– Sättigungsgefühl 303
– Shakes 303
– Verdauungshilfen 230
Psoriasis 273
Psyche 255
Psychotherapie 12
Pubertät
– Akne 215
– Befindlichkeiten 215
– Blutmangel 215
– Ernährung 215
– Hautprobleme 215

Q
Qi 21
– -Aufbau-Kraftsuppe 307
– -Mangel 31
  – neutrale Thermik 51
– Reservoir 22
Quark 302
Quinoa 61

R
Radix Angelica sinensis 207
Rapsöl 121
Reflux 226
Rehfleisch 103
Reis 62
– -brei, Babys 211
– -Congee 310
  – Wirkungen 310, 311
  – Zubereitung 310, 313
– -milch 302
– -milchbrei 212
– -schleim 211
– -suppe 62
  – Abstillen 209, 211
– -topfmodell 23
– -wasser 310
– weißer 311
Rettich 73
Rheuma 266
Rindfleisch 106
Roggen 62
– -Congee 311
Rosmarin 118
Rot 17
Rote Bete 74
Rucola 74
Rundkorn-(Vollkorn-)Reis 62, 311
Rutin, Buchweizen 59

S
Säfte 22, 79
– Bildung 25
Sahne 302
Salat 67, 74
Salbei 118
– -tee 118
Salz 113
– Gelüste 43

– Indikation 113
Salziger Geschmack 19, 43
– Lebensmittel 43
– Wirkung 43
Sardine 96
Sauergelüste 45
Sauerkraut 68, 71
Saurer Geschmack 44
– Lebensmittel 44
– Wandlungsphase Holz 17
– Wirkung 44
Schaffleisch 106
Schafsmilch 302
Schärfe 19
Scharfer Geschmack 41
– Lebensmittel 42
– Wirkung 42
Schlafqualität, Differenzialdiagnose 170
Schleim
– Dünndarm-Hitze 164
Schneide-/Schnitttechnik 292, 293
Schulbrot 214
Schulmedizin 12
Schwäche
– konstitutionelle 126
– Kraftsuppe 306
– Schwangerschaft 207
Schwangerschaft 202
– Befindlichkeiten 204
– Entwicklung 202
– Ernährungsempfehlungen 203
– Kältegefühl 207
– Lebensmittel, zu meidende 204
– Leber-Blut-Mangel 207
– Ödeme 206
– Schwäche 207
– Übelkeit 204
Schwarz 19
Schweinefleisch 106
Schwitzen
– Differenzialdiagnose 170
– Zitrone 44
Seitan 65
Sellerie 76
Sesamöl 121
Sexualität 217
Shi Fan 310
Shiitake-Pilz 73
Shoyu 93
Sitzen, zu viel 127
Smoothies 299, 300
Sodbrennen 135, 226, 227
Soja
– -bohnen 92
– – gelbe 87, 92
– – schwarze 88
– -öl 121
– -sauce 92
Solanin 66
Sommer 16, 48
– Bewegung 48
– Geschmäcker 48
– Wandlungsphase Feuer 17
– Yang-Zeit 196
Sonnenblumen(kern)öl 121
Sorgen 18, 27
Spaghettikürbis 72
Spargel 75
Spätsommer 18
Spinat 75
Spirulina 101
Spitzkohl 71
Sport
– Jugendliche 217
– Schwitzen 44
– Zitrone 86
Sprossen 65
– Hülsenfrüchte 89
Stangensellerie 76
Sternanis 108
Stillzeit 208
Stoffwechsel 21
Stress 13
– Magen-Hitze 136
– Nieren-Yin-Mangel 148
Stuhlgang 232
Südfrüchte 78
Suppenhuhn 306
Süßer Geschmack 38, 47
– Lebensmittel 40
– Wandlungsphase Erde 18
– Wirkung 40
Süßgelüste 40
Süßkartoffel 76
Süßreis 63, 311
Süßwasser-Mikroalgen 100
– Klassifizierung 101
– Wirkung 100

T

Tageszeiten 199
Tai Chi-Symbol 196
Tamari 93
Tao 14
Tellerlinsen 90
Tempeh 93
Temperaturempfinden, Differenzialdiagnose 170
Temperaturwirkung von Lebensmitteln 50
Therapie 124
– Erfolgsaussicht 173, 176
Thermik 50
– erfrischende 51
– Erkennen 52
– Gemüse 67
– heiße 52
– kalte 51
– neutrale 51
– Therapie 52
– warme 52
– Zubereitungsarten 297
Thymian 110
– -tee 110
Tintenfisch 98
Tofu 93
Tomaten 76
Trauben 85
– -kernöl 121
Trauer 19, 27, 316
– Lungen-Qi-Mangel 140
Trockenheit 19, 137
– Lungen 141
– Verstopfung 233

U

Übelkeit
– Erste-Hilfe-Tipps 206
– Schwangerschaft 204
Überernährung 27
Übergewicht 245
– Anamnese 178
– Ernährungsberatung 178, 180
– Lebensmittel 247
– Patientenanleitung 181
– Therapieerfolg 182
Ungleichgewichte 26
– Entstehung 26
Unterer Erwärmer 24
Unterernährung 27
Unverträglichkeiten 227

V

Vegetarische/vegane Ernährung
– Fallen 300
– Kinder 213
Verausgabung 146
– Jugendliche 217
Verdaulichkeit 199
Verdauung 135
– Differenzialdiagnose 170
– Getreide 58
– Schwäche 225
Verdauungstrakt/-organe
– Trockenheit 137
– Wandlungsphase Erde 125
Verstopfung 135, 232
Vitalität, Differenzialdiagnose 169
Völlegefühl 225
Vollkornreis 311
Vorratsschrank 290

W

Wacholder 114
Wakame 100
Walnussöl 121
Wandlungsphasen 16
– Erde 18, 125

– Feuer 17, 157
– Fütterungszyklus 19
– Holz 16, 150
– Metall 19, 139
– Organe 124
– Wasser 19, 144
– Zuordnungen 20
Wärme 52
Wasser
– Organe 144
– Wandlungsphase 19
Wassermelone 85
Wasserminze 118
Wèi 38
Weintrauben 85
Weiß 19
Weißkohl 71
– -blätter 71
Weizen 57, 64
– -Congee 311
– -keimöl 121, 209
– -mehl 65
Wilde Blaugrüne 102
Wildfleisch 103
Winter 16, 49, 144
– Bewegung 49
– Geschmäcker 49
– Yin-Zeit 197
Wissensstand der Patienten 172
Wochenbett 207
– Depression 207
Würzen 294
Wut 26, 316

Y
Yang 14, 28
– -Fülle 32
– -Kochmethoden (Yangisieren) 298
– -Kraftsuppe 308
– -Mangel 31, 32
  – Alter 221
– -Zeiten 196, 197
Yin
– -Fülle 35
– -Kochmethoden (Yinisieren) 298
– -Kraftsuppe 308
– -Mangel 34
  – Alter 220
– -und-Yang 14, 15, 28
  – Balance 297
  – Zuordnungen 31
– -Zeiten 197

Z
Zander 95
Ziegen
– -fleisch 106
Zimt(rinde) 114
Zitrone 86
Zitrusfrüchte 79
Zubereitung nach Thermik 297
Zucchini 77
Zufüttern 210
Zwiebel 77
Zyklusphasen 256

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A
Abgekochtes heißes Wasser 330
Adzukibohnen-Pfanne mit Gewürzen 373
Amaranth
– Hirse-Amaranth-Porridge mit Traubenkompott 360
Apfel
– Haferflocken-Buchweizen-Crunchy mit Apfelkompott 334

B
Banane
– Buchweizen-Banana-Pancakes 342
Beeren
– Kokos-Milchreis mit Beeren 350
Blumenkohl
– Gerösteter Curry-Blumenkohl mit Linsen-Reis 354
Bohnen
– Adzukibohnen-Pfanne mit Gewürzen 373
– Crispy Mungbohnen-Snack 342
– Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346
– Schwarze-Bohnen-Tee 366
– Weiße-Bohnen-Pfanne mit Lauch 338
Brokkoli
– Frittata mit grünem Gemüse und Kräutern 353
– Rindfleisch in Sesammarinade mit Brokkoli 357
Buchweizen
– Buchweizen-Banana-Pancakes 342
– Haferflocken-Buchweizen-Crunchy mit Apfelkompott 334

C
Chinakohl
– Fischkraftsuppe zum Aufbau von Yin 383
Crispy Mungbohnen-Snack 342
Curry-Blumenkohl, gerösteter, mit Linsen-Reis 354

D
Datteln
– Weizen-Dattel-Süßholz-Tee 364
– Zwei-Minuten-Porridge 322
Dinkel
– Dinkelgrießbrei 362
– Dinkel-Knäckebrot 372

E
Eier
– Buchweizen-Banana-Pancakes 342
– Frittata mit grünem Gemüse und Kräutern 353
– Omelett mit Spinat 356
Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346

F
Fisch
– Fischkraftsuppe zum Aufbau von Yin 383
– Grüner Spargel mit pochiertem Fisch 363
– Marinierter Fisch mit Thai-Basilikum 357
Fleisch
– Hühnerkraftsuppe für den Blutaufbau 381
– In Rotwein geschmortes Rindergulasch mit Walnüssen 337
– Knuspriges Zitronen-Curry-Huhn mit Gewürzreis 328

– Rinderkraftsuppe für den Yang-Aufbau 380
– Rindfleisch in Sesammarinade
– mit Brokkoli 357
Frittata mit grünem Gemüse und Kräutern 353
Frühstückssuppe, schnelle 360

G
Geröstete Gewürz-Hirse mit Linsen 336
Geröstete Polenta mit Gewürzen und Schnittlauch 370
Gerösteter Curry-Blumenkohl mit Linsen-Reis 354
Gerösteter Spitzkohl mit Tahin-Dip 326
Gerste
– Gersten-Mung-Eintopf 376
– Gerstentee 377
– Tomaten-Grisotto 344
Geschmorter Lauch mit Walnuss-Pesto und Quinoa 336
Gewürz-Hirse, geröstete, mit Linsen 336
Gewürzpulver zum Wärmen 339
Gewürztee 331
Grüne-Kräuter-Dip 356
Grüner Spargel mit pochiertem Fisch 363

H
Haferflocken
– Haferflocken-Buchweizen-Crunchy mit Apfelkompott 334
– Zwei-Minuten-Porridge 322
Hirse
– Geröstete Gewürz-Hirse mit Linsen 336
– Hirse-Amaranth-Porridge mit Traubenkompott 360
– Hirse mit Pilzen, Gewürzen und Leinöl 323
Hühnerkraftsuppe für den Blutaufbau 381

I
Ingwer
– Adzukibohnen-Pfanne mit Gewürzen 373
– Geröstete Polenta mit Gewürzen und Schnittlauch 370
– Gerstentee 377
– Ingwer-Chili-Sesam-Dip 338
– Kakao 339
– Karotten-Kürbis-Gemüse 374
– Karottensuppe 330

J
Joghurt
– Schnelles Weizen-Joghurt-Brot 343

K
Kakao 339
Karotten
– Fischkraftsuppe zum Aufbau von Yin 383
– Hühnerkraftsuppe für den Blutaufbau 381
– Karotten-Kürbis-Gemüse 374
– Karottensuppe 330
– Ofen-Polenta mit orangem Gemüse 324
– Rinderkraftsuppe für den Yang-Aufbau 380
– Rote-Linsen-Dal mit Karotten 327
– Vegetarische Kraftbrühe für den Blutaufbau 382
Knuspriges Zitronen-Curry-Huhn mit Gewürzreis 328
Kokos-Milchreis mit Beeren 350
Kraftbrühe, vegetarische, für den Blutaufbau 382
Kräuter
– Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346
– Frittata mit grünem Gemüse und Kräutern 353
– Geröstete Polenta mit Gewürzen und Schnittlauch 370
– Grüne-Kräuter-Dip 356
– Marinierter Fisch mit Thai-Basilikum 357
– Pilzsuppe 362
Kürbis
– Karotten-Kürbis-Gemüse 374
– Ofen-Polenta mit orangem Gemüse 324
Kuzu 367

L
Lauch
– Geschmorter Lauch mit Walnuss-Pesto und Quinoa 336
– Weiße-Bohnen-Pfanne mit Lauch 338
Leinöl
– Hirse mit Pilzen, Gewürzen und Leinöl 323
Leinsamen
– Dinkel-Knäckebrot 372
– Leinsamentee 366
Linsen
– Gerösteter Curry-Blumenkohl mit Linsen-Reis 354
– Geröstete Gewürz-Hirse mit Linsen 336
– Rote-Linsen-Dal mit Karotten 327
– Rote-Linsen-Hummus 352

M
Marinierter Fisch mit Thai-Basilikum 357
Miso
– Schnelle Frühstückssuppe 360
Mungbohnen
– Crispy Mungbohnen-Snack 342
– Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346
– Gersten-Mung-Eintopf 376
Muscovado-Zucker mit Sesam 350

N
Nüsse und Mandeln
– Dinkel-Knäckebrot 372
– Geschmorter Lauch mit Walnuss-Pesto und Quinoa 346
– In Rotwein geschmortes Rinde

O
Ofen-Polenta mit orangem Gemüse 324
Omelett mit Spinat 356
Orange
– Karottensuppe 330

P
Pilze
– Hirse mit Pilzen, Gewürzen und Leinöl 323
– Pilzsuppe 362
Polenta
– Geröstete Polenta mit Gewürzen und Schnittlauch 370
– Ofen-Polenta mit orangem Gemüse 324

Q
Quinoa
– Geschmorter Lauch mit Walnuss-Pesto und Quinoa 336

R
Reis
– Gerösteter Curry-Blumenkohl mit Linsen-Reis 354
– Knuspriges Zitronen-Curry-Huhn mit Gewürzreis 328
– Kokos-Milchreis mit Beeren 350
Rindergulasch, in Rotwein geschmort, mit Walnüssen 337
Rinderkraftsuppe für den Yang-Aufbau 380
Rote-Linsen-Dal mit Karotten 327

Rote-Linsen-Hummus 352

S
Salat
– Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346
Schnelle Frühstückssuppe 360
Schnelles Weizen-Joghurt-Brot 343
Schwarze-Bohnen-Tee 366
Sellerie
– Fischkraftsuppe zum Aufbau von Yin 383
– Hühnerkraftsuppe für den Blutaufbau 381
– Rinderkraftsuppe für den Yang-Aufbau 380
– Sellerietee 347
Sesam
– Rindfleisch in Sesammarinade mit Brokkoli 357
– Ingwer-Chili-Sesam-Dip 338
– Muscovado-Zucker mit Sesam 350
Spargel
– Grüner Spargel mit pochiertem Fisch 363
Spinat
– Omelett mit Spinat 356
– Schnelle Frühstückssuppe 360
Spitzkohl, gerösteter, mit Tahin-Dip 326
Süßkartoffel
– Ofen-Polenta mit orangem Gemüse 324
– Vegetarische Kraftbrühe für den Blutaufbau 382

T
Tahin
– Rote-Linsen-Hummus 352
Tofu
– Schnelle Frühstückssuppe 360
Tomaten
– Tomaten-Grisotto 344
Trauben
– Hirse-Amaranth-Porridge mit Traubenkompott 360

V
Vegetarische Kraftbrühe für den Blutaufbau 382

W
Walnuss
– Geschmorter Lauch mit Walnuss-Pesto und Quinoa 336
– In Rotwein geschmortes Rindergulasch mit Walnüssen 337
Wasser, abgekochtes heißes 330
Weiße-Bohnen-Pfanne mit Lauch 338
Weizen
– Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346
– Schnelles Weizen-Yoghurt-Brot 343
– Weizen-Dattel-Süßholz-Tee 364
– Weizentee 347

Z
Zitronen-Curry-Huhn, knuspriges, mit Gewürzreis 328
Zucchini
– Fischkraftsuppe zum Aufbau von Yin 383
– Frittata mit grünem Gemüse und Kräutern 353
Zwei-Minuten-Porridge 322

Literaturverzeichnis

Dan Bensky/Andrew Gamble et al.: *Chinese Herbal Medicine. Materia Medica*, Eastland Press Inc., Seattle 1993

Ute Engelhardt/Carl-Hermann Hempen, *Chinesische Diätetik. Grundlagen und praktische Anwendung*, Urban & Fischer Verlag, München 2006

Guohui Liu, *Discussion of Cold Damage (Shang Han Lun). Commentaries and Clinical Applications,* Singing Dragon, London 2015

Udo Lorenzen/Andreas Noll, *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin,* Band 1–5, Müller und Steinicke Verlag, München 1992–2012

Henry C. Lu, *Chinese System of Food Cures. Prevention and Remedies*, Sterling Publishing, New York 1986

Paul Pitchford, *Healing with Whole Foods. Asian Traditions and Modern Nutrition,* North Atlantic Books, Berkeley 2002

Jeremy Ross, *Zang Fu. Die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin,* mgo fachverlage, Kulmbach 2012