

# Herzlich Willkommen zu unserer Leseprobe zum ...

## Anwendungsbuch zur Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Von Peter Hollmayer

*Diese Leseprobe besteht aus dem Inhaltsverzeichnis  
des Buches, dem Vorwort sowie zwei kompletten Ka-  
piteln. Sie können sich mit Hilfe dieser Vorschau einen  
Eindruck über das Buch verschaffen. Wir wünschen  
Ihnen viel Spaß beim Lesen!*



# Impressum

---

Das Anwendungsbuch zur  
Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin  
Autor: Peter Hollmayer

ISBN 978-3-9810901-2-3

Das Werk darf - auch auszugsweise - nur mit Genehmigung des  
Verlags wiedergegeben werden.

1. Auflage 2011

Verlag: Verlag des Via Vita Instituts

Illustration: Goran Lazek, Evelyn Lange

Gestaltung und Satz: Frauke El-Dessouki

Druckerei: DIP-Digital Print, Witten

# Inhalt

---

Vorwort	7
Wie Sie dieses Buch benutzen .....	8
Kapitel 1     Unser Verdauungssystem	9
1.1     Die Verdauung und der Verdauungsschlauch.....	9
1.2     Nevensystem und Atmung .....	10
1.3     Die Muskulatur unserer Verdauungsorgane.....	12
1.4     Die Verdauungsdrüsen .....	14
1.5     Der Darminhalt .....	15
Kapitel 2     Die Darmflora	
2.1     Die Entstehung der Darmflora.....	16
2.2     Die Guten und die Bösen.....	16
2.3     Die gestörte Darmflora.....	17
2.4     Die Therapie.....	18
2.5     Aufbau der Darmflora.....	21

Kapitel 3	Die Wirkrichtung von Lebensmitteln	22
3.1	Absenkende und kühlende Lebensmittel.....	23
3.1.1	<i>Kühlende Lebensmittel.....</i>	24
3.1.2	<i>Lebensmittel, die den Stoffwechsel stabilisieren.....</i>	26
3.2	Kraftnahrung.....	30
3.2.1	<i>Die Kraftnahrung im Vergleich.....</i>	35
3.3	Trocknende und entgiftende Lebensmittel.....	37
3.4	Befeuchtende und aufbauende Lebensmittel.....	42
3.4.1	<i>Saftige Lebensmittel.....</i>	42
3.4.2	<i>Lebensmittel, die die Schleimhaut aufbauen.....</i>	45
3.5	Die kombinierte Wirkung von Lebensmitteln .....	49
3.5.1	<i>Absenken und kühlen, entwässern und entgiften .....</i>	50
3.5.2	<i>Kräftigen und wärmen, stabilisieren und befeuchten.....</i>	53
3.5.3	<i>Absenken und kühlen, aufbauen und befeuchten.....</i>	55
3.5.4	<i>Kräftigen und wärmen, entgiften und entwässern .....</i>	57
3.5.5	<i>Abschließende Ratschläge, wie man die Wirkung Beeinflussen kann.....</i>	60
Kapitel 4	Verstopfung und Durchfall - Abführende und stopfende Nahrung	62
4.1	Ursachenklärung.....	62
4.2	Die Therapie von Durchfall.....	66
4.3	Die Therapie von Verstopfung.....	70
4.4	Übersicht - Wichtigste Mittel.....	75
Kapitel 5	Ratschläge und Rezepte bei einem Zuviel an Yang	76
5.1	Grundsätzliches .....	76
5.2	Tagesplan mit Rezeptvorschlägen .....	79
5.3	Überblick.....	90

Kapitel 6	Ratschläge und Rezepte bei einem Zuwenig an Yang	92
6.1	Grundsätzliches.....	92
6.2	Tagesplan mit Rezeptvorschlägen.....	95
6.3	Überblick.....	107
Kapitel 7	Ratschläge und Rezepte bei einem Zuviel an Yin	109
7.1	Grundsätzliches.....	109
7.2	Tagesplan mit Rezeptvorschlägen.....	113
7.3	Überblick.....	125
Kapitel 8	Ratschläge und Rezepte bei einem Zwenig an Yin	127
8.1	Grundsätzliches.....	127
8.2	Tagesplan mit Rezeptvorschlägen.....	132
8.3	Überblick.....	143
Kapitel 9	Ratschläge und Rezepte bei einem Zuviel an Yang und Yin	145
9.1	Grundsätzliches.....	146
9.2	Tagesplan mit Rezeptvorschlägen.....	151
9.3	Überblick.....	164
Kapitel 10	Ratschläge und Rezepte bei einem Zuwenig an Yang und Yin	166
10.1	Grundsätzliches.....	166
10.2	Tagesplan mit Rezeptvorschlägen.....	171
10.3	Überblick.....	187

Kapitel 11 Ratschläge und Rezepte bei einem  
Zuviel an Yang und Zuwenig an Yin 189

---

11.1	Grundsätzliches.....	189
11.2	Tagesplan mit Rezeptvorschlägen.....	194
11.3	Überblick.....	207

Kapitel 12 Ratschläge und Rezepte bei einem  
Zuwenig an Yang und Zuviel an Yin 210

---

12.1	Grundsätzliches.....	211
12.2	Tagesplan mit Rezeptvorschlägen.....	215
12.3	Überblick.....	227

Anhang 230

---

ZumSchluss.....	230
Der Autor.....	231
Danke.....	232
Literaturliste.....	233

## ***Vorwort zum Praxisbuch***

Je komplizierter und teurer die Welt wird, desto einfacher und preiswerter sollten unsere Heilmethoden werden. Leider hat die modere Welt eine der einfachsten, preiswertesten und wirkungsvollsten Heilmethoden fast vergessen: Die individuelle Ernährungstherapie. Früher gab man Waldarbeitern eine völlig andere Kost als Menschen mit sitzender Tätigkeit. Man empfahl Frauen eine andere Ernährung als Männern. Verschiedene Lebensmittel wurden als Heilmittel für unterschiedliche Leiden eingesetzt. Heute empfiehlt man Müttern nach der Geburt eine ähnliche Ernährung wie Spitzensportlern. Wir „verordnen“ Lebensmittel, die für gesunde Menschen aus Tropenländern gedacht sind, für kranke, frierende Patienten. Es wird höchste Zeit, dass unser eigenes uraltes Wissen wieder Anerkennung und Umsetzung findet. Dabei kann uns das alte Erfahrungswissen der Asiaten sehr hilfreich sein. Sie hatten nicht die tiefen Brüche in ihrer Tradition wie wir sie im Westen besonders in den letzten beiden Jahrhunderten hatten. Ihr Wissen enthält derzeit mehr lebendige Erfahrungen. Ihre Struktur ist sehr klar und entspricht in hohem Maße unserem modernen Denken.

Diese Strukturen habe ich in meinem ersten Buch dargestellt. Was noch fehlte, war eine praktische Anleitung, sprich ein Praxisbuch. Es enthält eine genauere Beschreibung von Lebensmittelgruppen und der Wirkweise von Lebensmitteln. Der größte Teil ist den Rezepturen gewidmet. Dies ist eine Anleitung für die praktische Umsetzung der theoretischen Grundlagen. Ich möchte Sie einladen an der Wiederentdeckung und der Weiterentwicklung dieses Wissens teilzunehmen!

## ***Wie Sie dieses Buch benutzen***

Es macht Sinn, zuerst das Grundlagenbuch zu lesen. Sie werden dann ganz mühelos den hier vorgestellten Inhalt nachzuvollziehen können. Aber auch ohne „Vorlektüre“ sollte dieses Ausgabe, so hoffe ich, verständlich sein. Das Buch verbindet uraltes asiatisches und westliches Wissen mit unserem modernen Verständnis. Dies mag sicher nicht immer streng wissenschaftlich sein. Da die Basis aber stets auf Erfahrungswissen beruht, sollte es nur eine Frage der Zeit sein, bis wir diese Erfahrungen mit einer modernen, „wissenschaftlichen“ Sprache benennen. Ein Praxisbuch beinhaltet zwangsläufig viele Wiederholungen. Das erspart ständiges Nachlesen und vertieft das Wissen. Es hat auch den Vorteil, dass man mit dem Kapitel anfangen kann, das einen am meisten interessiert. Sämtliche Rezepturen sind mehrfach erprobt worden. Dennoch sind die Angaben zu den Portionen, zu den Grammangaben und auch zu der geschmacklichen Abstimmung letztlich ein „Mittelwert“. Bitte nehmen sie die Angaben bei den Zutaten und auch bei der Zubereitung als Richtlinie oder Vorschlag. Das Ziel soll ja ein individuelles Ernährungskonzept sein. Finden Sie Ihren eigenen Weg.

Die Ernährung stellt einen wesentlichen Faktor unseres Lebens dar. Ohne eine gesunde Ernährung wird Gesundheit dauerhaft nur schwer zu erhalten sein. Trotzdem sollte man andere wichtige Aspekte unserer Lebensführung genauso stark berücksichtigen. Eine positive, mitfühlende Lebenseinstellung ist genauso wichtig wie ausreichend Bewegung. Natürlich sollte man die Grenzen der Möglichkeiten einer Ernährungstherapie erkennen. Bitte gehen Sie zum Arzt oder Heilpraktiker ihres Vertrauens, wenn gesundheitliche Probleme vorhanden sind. Ein guter Therapeut wird sich als Partner in Gesundheitsfragen verstehen. Niemand kennt Ihren Körper besser als Sie selbst. Vertrauen Sie auf Ihre Eingebung und auf die Erfahrung von vielen Generationen von „Anwendern“. So wird es bestimmt gelingen, worauf schon Hippokrates so viel Wert legte:

**Eure Lebensmittel sollen Heilmittel sein  
Eure Heilmittel sollen Lebensmittel sein**



### Kapitel 3 **Die Wirkrichtung von Lebensmitteln**

Wenn man in Heilpflanzenbüchern des Mittelalters liest, so findet man interessante Beschreibungen der Wirkweisen einzelner Heilpflanzen. Man fängt nicht direkt mit der Wirkung auf bestimmte Organe an. Stattdessen spricht man zuerst von „wärmender“ oder „kühlender“ Wirkung, oder von „trocknender“ oder „befeuchtender“ bzw. „schleimender“ Wirkung. Genau die gleichen Prinzipien verwendet bis heute die alte persische Medizin. Auch im fernen Osten finden wir die gleichen Regeln für die Beschreibung von Heilpflanzen und Lebensmitteln. Besonders bei der TCM steht neben dem Geschmack stets diese Richtlinie an allererster Stelle.

*Lebensmittel können wärmen oder kühlen, sie können befeuchten oder trocknen*

Die Wirkung zielt auf den diagnostischen Zustand der Patienten. Als Beispiel benötigt ein Patient, der ausgetrocknet ist, ganz andere Mittel, als ein Mensch mit Wassereinlagerungen. Ein Mensch der friert, wird andere Lebensmittel brauchen, als ein Mensch, der schwitzt. Diese Grundmuster zielen auf die Diagnosen nach den Richtlinien von Yin und Yang.

**Bei einem zu viel an Yang** hat man einen erhöhten Stoffwechsel mit hoher Körpertemperatur sowie eine Neigung zu einer erhöhten Körperspannung. Solche Menschen benötigen absenkende, kühlende Lebensmittel.

**Bei einem zu wenig an Yang** hat man einen erniedrigten Stoffwechsel mit allgemeiner Schwäche sowie eine niedrige Körpertemperatur. Solche Menschen benötigen wärmende Kraftnahrung.

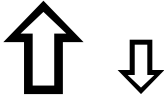
**Bei einem zu viel an Yin** neigt man zu Wasseransammlungen, einer schlechten Entgiftung mit Schlackenstoffen, sowie zu Übergewicht. Solche Menschen benötigen entgiftende, ausleitende Lebensmittel.

**Bei einem zu wenig an Yin** neigt man zu allgemeiner Trockenheit, zum Säftemangel sowie zu Untergewicht. Solche Menschen benötigen befeuchtende, aufbauende Lebensmittel.

Im folgenden werden diese Lebensmittel entsprechend dieser Wirkweise dargestellt.

### 3.1 Absenkende und kühlende Lebensmittel

**Lebensmittel, die sich besonders für den Zustand „Zu viel Yang“ eignen**  
 Zuviel Yang (bei gesundem Yin) = Yang Fülle



Gesundheit :



Wie man leicht beobachten kann, sind Menschen sehr verschieden. Die einen frieren ständig und schließen die Fenster, wenn es kalt ist. Das gefällt jenen gar nicht, denen ständig zu warm ist. Wenn jemandem immer warm ist und wenn er dabei ständig Hunger hat, dann ist das nicht gesund und wird langfristig zu ernsthaften Symptomen führen. Die Verdauungsorgane sind langfristig überfordert und werden krank. Auch andere Organe wie das Herz oder die Nerven leiden. Ein erhöhter Stoffwechsel führt zu zwei besonders sichtbaren Problemen:

1. *Erhöhte Körperwärme*
2. *Verstärkter Verbrauch von Nahrungsstoffen, besonders von Zucker*

Je leichter verdaulich Lebensmittel sind, desto schneller gehen die Stoffe ins Blut. Dadurch steigen dann der Grundumsatz und der Stoffwechsel. Appetit und Durst werden angeheizt. Bei einem zu hohem Stoffwechsel ist es wichtig, Lebensmittel zu verwenden, die langsam verdaulich sind. Diese bremsen dann den Stoffwechsel und wirken absenkend auf das Yang. Bei Menschen mit „Zuviel Yang“ geht es also darum, hochwertige Lebensmittel zu verwenden, die den Stoffwechsel bremsen. Günstig sind Lebensmittel, die langsam verdaulich sind, insgesamt kühlen und die Blutzuckerkurve stabilisieren.

**Ein erhöhter Stoffwechsel hat negative Auswirkungen auf andere Organe**

### 3.1.1 *Kühlende Lebensmittel*

#### **Rohkost**

*Rohkost wirkt energetisch kühlend und absenkend*

Sehr leicht verdauliche Lebensmittel sind hier, zumindest in größeren Mengen, nicht geeignet. Wenn man den Stoffwechsel bremsen will, sollte man einen hohen Anteil an Rohkost verwenden. Rohkost ist energetisch kühlend. Für die Verdauung von Rohkost verbraucht der Körper mehr Wärme, als er von dieser Nahrung „zurück bekommt“. Sie ist eher schwer verdaulich und bremst so das Yang.

#### **Gemüse**

Generell kann man sagen, dass alle grünen Sorten schwerer verdaulich sind als gelbe oder rote Gemüsesorten. So sind grüne Paprika deutlich schwerer verdaulich als rote oder gelbe. Tomaten oder Möhren sind leichter verdaulich als Gurken oder grüner Salat. Auch ist bitteres Gemüse schwerer verdaulich als süßes Gemüse. Chiccoree und Eisbergsalat sind schwerer verdaulich als Kohlrabi oder Kürbisse. Je erhöhter der Stoffwechsel ist, desto mehr sollte man deshalb bittere und grüne Rohkost einsetzen. Doch Vorsicht: Diese Lebensmittel haben eine stark absenkende Wirkung. Übertreiben Sie es also nicht!!

Folgende Gemüsesorten sind stark kühlend, wenn sie roh gegessen werden:

*Grünes Gemüse ist schwerer verdaulich als rotes Gemüse*

**Grüne Paprika, Brokkoli, Eisbergsalat, Endiviensalat, grüne Gurken, Rotkohl, Sauerkraut.**

Folgende Gemüsesorten (roh verzehrt) sind leicht kühlend:

**Avocados, Blumenkohl, Kopfsalat, Champignons, Kohlrabi, Kürbisse, Möhren, roter und gelber Paprika, Radieschen, weißer Rettich, Spargel, Tomaten, gekeimte Linsensprossen.**

#### **Obst / Früchte / Beeren**

Je saurer, grüner und härter eine Obstsorte ist, desto schwerer ist sie verdaulich. Je reifer, gelagerter, saftiger, weicher und süßer das Obst ist, desto leichter ist es verdaulich.

Eine süße „Lutschbirne“ geht direkt ins Blut, während eine harte, grüne Birne nur langsam vom Körper verdaut wird. Wirklich süßes, saftiges und weiches Obst ist nicht kühlend, sondern eher neutral. Es wirkt dann eher auf die Körpersäfte als auf die Körperwärme. Obst ist generell weniger stark kühlend und leichter verdaulich als Gemüse. Ansonsten gelten bei Obst und Gemüse ähnliche Grundsätze.

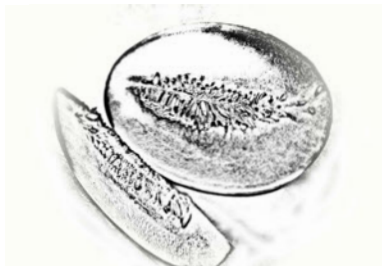
Eher stark kühlende Obstsorten (roh verzehrt) sind:

**Grüne Äpfel und Birnen, harte Bananen, Grapefruit, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Kiwis, saure Orangen, Rhabarber, Wassermelonen, Zitronen.**

Eher schwach kühlende Obstsorten sind:

**Ananas, reife Äpfel und Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren und Himbeeren, Honigmelonen, Kirschen, süße Mandarinen, Orangen, Pfirsiche, reife Pflaumen, Weintrauben.**

*Reifes Obst  
ist leicht  
verdaulich*



### 3.1.2 **Lebensmittel, die den Stoffwechsel stabilisieren**

Der Blutzucker schwankt bei einem erhöhten Stoffwechsel sehr stark. Schnell gelangt man in die Unterzuckerung und hat Heißhunger. Wenn man zu leicht verdauliche Lebensmittel isst, ist die nächste Unterzuckerung schon vorprogrammiert. Besonders ungeeignet ist deshalb weißer Zucker, aber auch weißes Mehl oder Weißmehlprodukte.

Hier sind Lebensmittel besonders sinnvoll, die langsam verdauliche Kohlehydrate enthalten.

#### **Getreide / Saaten**

*Weisser Zucker macht unruhig und schwach*

Weißes Mehl und weißer Zucker werden schnell verdaut. Dadurch gehen die Inhaltsstoffe, insbesondere der Zucker direkt ins Blut. Daraufhin schüttet der Körper Insulin aus, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu befördern. Der Blutzucker sinkt dann schnell nach unten. Je mehr weißes Mehl und Zucker man isst, desto schneller wird man wieder Hunger haben. Man ist nur sehr kurz satt und bekommt nur wenig Energie.

Das volle Korn enthält nur wenige Einfachzucker und sehr viele Mehrfachzucker, die man als Stärke bezeichnet. Diese Stärke wird nur langsam vom Körper abgebaut. Sie macht daher lange satt und spendet lange und gleichmäßige Energie. Deshalb sollten Vollkornprodukte bei einem „Zuviel an Yang“ der hauptsächliche Bestandteil der Nahrung sein.

Besonders günstige Getreideformen sind hier:

**Dinkel, Gerste, Grünkern, Mais, Reis, Roggen, Weizen, Buchweizen** und alle **Vollkornprodukte** wie etwa **Vollkornbrot oder Vollkornnudeln**.

## Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind, wenn man sie einweicht und lange kocht, eher leicht verdaulich und wärmend. Trotzdem kann man diese hier bei Zustand „Zu viel Yang“ gut einsetzen. Sie enthalten viele hochwertige Eiweiße. Damit reduzieren sie den Hunger auf Fleisch. Besonders gut geeignet sind **Tofuprodukte**. Sie wirken leicht kühlend und machen lange satt.

*Hülsenfrüchte enthalten viele hochwertige Eiweisse*

## Ölsaaten

Ölsaaten sind konzentrierte Lebensmittel mit einem hohen Fettanteil. Sie wirken nicht kühlend im Körper. Aber der Verdauungstrakt benötigt viel Zeit, um diese aufzuschlüsseln. Deshalb sind sie gut geeignet, den Stoffwechsel zu bremsen und zu stabilisieren. Besonders günstig sind hier Oliven.

Günstige Ölsaaten sind ausserdem:

**Oliven, Datteln, Haselnüsse, Pistazien, Sesam, Avocados.**

## Trockenfrüchte

Bei Trockenfrüchten braucht der Körper viel länger für die Verdauung als bei saftigem Obst oder frischen Früchten. So geht der Zucker nur langsam ins Blut. Deshalb sind diese gut geeignet, den Stoffwechsel zu stabilisieren. Es eignen sich besonders:

**Getrocknete Äpfel, Ananas, Bananen, Feigen, Beeren, Orangen, Pflaumen.**

## Gekochtes Gemüse

Gekochtes Gemüse ist eher wärmend als kühlend. Trotzdem sind einige Sorten sehr gut geeignet, den Stoffwechsel auszugleichen. Besonders Kartoffeln sind hier angezeigt. Sie sind als Haupt- oder Nebenlebensmittel hervorragend geeignet. Auch Gemüsesorten, die eher bitter sind und / oder sehr saftig sind, eignen sich gut bei „Zuviel an Yang“. Gut geeignete Gemüsesorten:

**Kartoffeln, Artischocken, Chinakohl, Kohlsorten, Sauerkraut, Möhren, grüne Paprika, Spinat, Zucchini.**

## Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte

Fast alle tierischen Produkte sind von ihrer Wirkweise her aufbauend und wärmend. Deshalb gehören sie allgemein nicht zu den hier günstigen Lebensmitteln. Es gibt aber große Unterschiede in der Wirkweise. So ist helles Fleisch, insbesondere Geflügel, viel leichter verdaulich als dunkle Fleischsorten. Fisch allgemein, besonders helle Fischarten, ist leicht verdaulich. Wenn man den Stoffwechsel stabil halten will, sollte man deshalb Fleisch- und Fischarten wählen, die nicht so schnell verdaut werden, bzw. „ins Blut gehen“. Milchprodukte sind ebenfalls starke Aufbaumittel. Auch hier gibt es eher leichtverdauliche Zubereitungsformen wie die Milch an sich, Weichkäse sowie Schaf- und Ziegenkäse. Schwerer verdaulich sind Hartkäsesorten. Einzig wirklich günstig für diesen Zustand sind milchsauer vergorene Lebensmittel wie **Joghurt, Quark, Kefir** oder **saure Sahne**. Zu den langsam verdaulichen tierischen Produkten gehören Hartkäsesorten sowie eher fettiges Fleisch und dunkler Fisch. Es eignen sich also:

**Eier, Hartkäse, Fische wie Aal, Lachs, Karpfen, dunkle Fleischsorten wie Rind, Wild, roher Schinken.**

## Zubereitungsformen

Um die Eigenschaften verschiedener Lebensmittel optimal nutzen zu können, spielen die Zubereitungsformen eine große Rolle.

## Kochen

Dies ist die wirkungsvollste Methode, um die Kraft der Lebensmittel zu verstärken. Selbst sehr schwerverdauliche Lebensmittel wie harte Bohnen entfalten ihre wärmende und kräftigende Wirkung, wenn man sie nur lange genug kocht. Auch Menschen mit einem hohen Stoffwechsel benötigen Energie für ihren Alltag, besonders wenn man körperlich arbeiten muss. Deshalb ist es empfehlenswert, täglich einmal warm zu essen. Nur sollte bei einem erhöhten Stoffwechsel immer ein hoher Rohkostanteil eingefügt werden.

*Helles  
Fleisch und  
heller Fisch  
machen nur  
sehr kurz  
satt*

*Je mehr  
man  
körperlich  
arbeitet,  
desto mehr  
Energie  
verbraucht  
man*

## Dünsten

Kurzes Andünsten macht kühlende, schwerverdauliche Lebensmittel viel leichter verdaulich. Die Vorteile sind, dass viele Vitamine erhalten bleiben und der Stoffwechsel weniger angekurbelt wird als bei wirklich gekochtem Essen.

## Braten

Vor allem Fleisch und Fisch werden gerne gebraten. Dies „yangisiert“ die Lebensmittel, verstärkt ihre wärmende Wirkung und macht sie leichter verdaulich. „Yangige“ Menschen lieben ja den Grillabend. „Mann“ sollte sich bei der Menge zurückhalten.

## Kühlen

Gekühlte Lebensmittel entziehen dem Körper sehr direkt Wärme, aber auch Energie. Dies wird von überhitzten Menschen als angenehm empfunden. In geringen Mengen ist dies eigentlich kein Problem. Allerdings besteht die Gefahr, dass man sich den Magen auf Dauer ruiniert. Zu viele kalte Getränke sollte man bestimmt meiden.

*Kalte Nahrung entzieht dem Körper Wärme und Kraft*





### 3.2 *Kraftnahrung*



**Lebensmittel, die sich besonders für den  
Zustand „Zu wenig Yang“ eignen  
Zu wenig Yang (bei gesundem Yin) = Yang Mangel**

↑      ↓      Gesundheit :      ↑      ↓

Wenn wir Lebensmittel essen, verbraucht der Körper für die Verdauungstätigkeit Energie und Wärme. Wir verbrauchen also erst einmal Kraft und Wärme, wenn wir essen. Erst danach bekommen wir aus der Nahrung Energie und Wärme zurück.

**Wer friert,  
sollte sich  
überwiegend  
warm  
ernähren**

Je mehr Kraft und Wärme in einem Lebensmittel steckt, desto größer ist die „Bilanz“, also die Lebenskraft und Körperwärme, die wir aus der Nahrung bekommen. Je leichter verdaulich Lebensmittel sind, desto schneller gehen die Stoffe und besonders der Zucker ins Blut. Die nun zur Verfügung stehende Energie erhöht so unsere Leistungsfähigkeit und die Kraft der inneren Organe. Der Stoffwechsel wird angeregt und dadurch wird uns auch wärmer.

Nur Nahrungsmittel, die unsere Lebenskraft erhöhen, ohne dabei irgendwelche Nebenwirkungen zu entfalten, verdienen die Bezeichnung „Kraftnahrung“. Wir sprechen völlig zu recht von „Lebens“ mitteln. Unsere alltägliche Körperkraft stammt ja zum allergrößten Teil aus der Nahrung. Welche Lebensmittel aber haben die größte Kraft?

## Saaten

Ein Samenkorn enthält alle Stoffe für den Start in das neue Pflanzenleben. Darin sind alle Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitalsubstanzen enthalten, die für die spätere Entwicklung nötig sind. Ein Same ist also ein ganz natürliches Kraftpaket. Man sieht dies rein optisch, wenn man Samen keimen lässt. Lange benötigen diese außer Wasser und Luft nichts und entfalten ein erstaunliches Wachstum. Die europäischen Seefahrer des Mittelalters litten ständig unter irgendwelchen Mangelkrankheiten. Schon vorher fuhren chinesische Flotten bis nach Afrika und hatten diese Probleme nicht. Sie ließen Saaten keimen, die dann nicht nur alle nötigen Nährstoffe lieferten, sondern auch viele Vitamine, besonders Vitamin C. Sogar eine Giraffe brachten sie so lebend nach China. Alle Saaten enthalten sehr viel Kraft. Jedoch sind die Anteile an Inhaltsstoffen und ihre Wirkweise recht unterschiedlich.

*Saaten  
enthalten  
alle  
Nährstoffe  
des  
späteren  
Wachstums*

## Getreide / Körner / Mais / Reis / Hirse usw.

Der Einfachheit halber spreche ich hier allgemein von „Getreide“, obwohl z.B. Reis botanisch gesehen kein Getreide ist. Getreide bildet seit Urzeiten das Grundnahrungsmittel des Menschen. Die Asiaten empfehlen, dass ca. 70 bis 80 % unserer täglichen Nahrung aus Getreide bestehen sollte. Je mehr man sich von dieser Grundregel entfernt, desto kränker werden die Menschen. Im kalten Russland gibt es ein Sprichwort: „Nicht der Pelz, sondern das Brot hält einen warm.“ Alle Kulturen haben ihren Lobgesang auf Brot und Getreide. Wichtig dabei ist, dass nicht zu viele Schichten oder Anteile davon ausgesiebt werden. In Asien gibt es mittlerweile immer mehr Mangelkrankheiten, weil dort vor allem der polierte Reis verwendet wird. Und dieser macht vielleicht satt, hat aber das Wort „Kraftnahrung“ bestimmt nicht mehr verdient. Getreide enthält besonders viele Kohlenhydrate. Dadurch erhöht es den gesunden Blutzucker und gibt enorme Kraft. Eine genauere Beschreibung der einzelnen Körner finden Sie in dem Kapitel „Lebensmittel“ im ersten Buch.

*Die Asiaten  
empfehlen  
einen Anteil  
von  
70 % an  
Getreide  
an der  
täglichen  
Nahrung*

Besonders kräftigende Getreidesorten sind:

**Hafer, Reis, Hirse, Dinkel, Quinoa, Amaranth.**

*Ölsaaten  
geben Kraft  
und  
befeuchten  
die Haut  
und den  
Darm*

## Ölsaaten / Nüsse

Auch Ölsaaten sind Kraftpakete. In arabischen Ländern preist man die Datteln als Spender von großer Kraft. Oliven gelten zu recht als lebenserhaltend. Und in harten Wintern griff man stets auf Nüsse, Sonnenblumenkerne usw. zurück, um gesund und kräftig zu bleiben. Wegen ihres hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren wirken sie Yin aufbauend, aber auch entgiftend. Besonders erwähnenswert sind:

**Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Sesam, Weizenkeime.**

## Hülsenfrüchte

Bis vor wenigen Jahrzehnten gehörten Hülsenfrüchte zu unseren Grundnahrungsmitteln. Da gab es noch deutlich weniger chronische Krankheiten und die Menschen waren deutlich leistungsfähiger. Die Bundeswehr lagert für schlechte Zeiten und für lange Kampfeinsätze kaum Fleisch, dagegen Tonnen von Hülsenfrüchten, um ihre Soldaten kampffähig zu halten. Da Hülsenfrüchte besonders viele Eiweiße enthalten, gleichen diese viele Mangelerscheinungen aus. Alle organischen Abläufe benötigen Eiweiße, die die Hülsenfrüchte in „Hülse“ und Fülle liefern. Dabei wirken sie entgiftend, anders als tierische Produkte, die eher verschleimend wirken. Dadurch sind sie ganz nebenbei „Schlankmacherpowermittel“. Besonders günstig sind:

**(Rote) Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen.**

## Gemüse

Gewisse Gemüsearten speichern ihre eigene Lebenskraft und sind damit Konzentrate. Dazu gehören vor allem Wurzelgemüse, Knollen und Zwiebelarten.

*Pflanzen,  
die über-  
wintern,  
speichern  
ihre Kraft in  
Wurzeln  
oder  
Blättern*

## Wurzelgemüse und Knollengemüse

Mehrjährige Pflanzen ziehen im Herbst ihre ganze Kraft ins Innere zurück. Sie speichern so ihre Vitalstoffe für das Wachstum im nächsten Jahr. So gesehen sind solche Pflanzen Konzentrate, die eine Menge Energie enthalten. Sie enthalten sehr viel Lebenskraft, besonders, wenn man sie in Kraftbrühen lange kocht.

Möhren, Rüben, Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln, aber auch rote Beete oder Kohl kräftigen und vitalisieren unseren Organismus. Da sie sehr viele Mineralien und meist auch viele Säfte enthalten, stabilisieren sie auch das Yin.

### **Zwiebeln, Lauch, Knoblauch**

Viele Zwiebelpflanzen enthalten eine solche Konzentration an Stoffen, dass diese für den Menschen sogar giftig sind. Die Gemüsezwiebel selbst war dagegen stets eines der Lieblingsmittel zahlloser Heilkundiger. Sie enthält als Konzentrat wichtigste Inhaltsstoffe und ist ein klassisches Aufbaumittel. Lange gekocht erleichtert sie die Aufnahme und die Weiterverarbeitung unter anderem von Eiweißen. Die Zwiebel wirkt also als Katalysator und schafft es sogar, Gifte aus dem Körper zu leiten. Eine ihrer Hauptwirkungen ist die Verbesserung der Abwehrkräfte.

*Zwiebeln stärken das Immunsystem und die Abwehrkraft*

### **Tierische Produkte**

**Eier:** Eier sind sozusagen die tierische Variante von Saaten. Wie ein Samenkorn enthält das Ei alle, hier für das spätere Federvieh, nötigen Nährstoffe. So gibt es gar keinen Zweifel, dass Eier die Lebenskraft erhöhen. Da wir insgesamt zu viele tierische Lebensmittel verzehren, haben Eier leider den Ruf bekommen, ungesund zu sein. Natürlich sollte man nicht zu viele Eier essen. Regelmäßig ein Ei wird aber niemandem schaden, sondern die Lebenskraft stabilisieren.

*Eier gehören zu den kräftigsten Aufbaumitteln*

**Fleisch / Fisch:** Fleisch und Fisch haben den großen Vorteil, dass viele Sorten recht leicht verdaulich sind und die Körperwärme erhöhen. In kalten Ländern ist es schwieriger, als Vegetarier ein „warmes“ Leben zu führen. Möglich ist das aber. Ob jemand Fleisch aus ethischen Gründen ablehnt, überlasse ich dem werten Leser. Ich beschränke mich hier auf die Wirkweise. Kraftbrühen wirken stärker wärmend, wenn ein gewisser Fleischanteil darin enthalten ist. Es gibt aber gar keinen Zweifel, dass in der modernen Welt viel zu viel Fleisch gegessen wird.

Fleisch wirkt schleimend und verschlackend und eine Unzahl von Krankheiten nimmt hier ihren Anfang. Einige Zeit den Fleischgenuss sehr einzuschränken, ist sicher sehr gesund. Allgemein ist Fisch leichter verdaulich und auch verträglicher. Er verschlackt den Körper auch weniger als Fleisch. Kulturen, die mehr Fisch als Fleisch essen, scheinen auch gesünder und kräftiger zu sein. Besonders wärmende und kräftigende Arten sind:

**Geflügel, Rindfleisch, Hammelfleisch, heller Fisch wie Scholle, Kabeljau, Pangasius, Seelachs, Krabben.**

*Bei der Milch kommt es sehr auf die Menge an, die man verwendet*

### **Milch / Milchprodukte**

Die Milch ist die Kraftnahrung, die uns einen gesunden Start ins Leben ermöglicht. Heute weiß man, dass Babys, die nicht gestillt werden, anfälliger sind. Auch die Kuh- oder Ziegenmilch enthält fast alle Nährstoffe, die wir zum Leben benötigen. Nur in einer Überflusgesellschaft kann man auf die Idee kommen, dass Milch an sich schon ungesund ist. Für eine Milliarde Inder wäre dies wohl nur schwer nachvollziehbar. Nur macht es auch hier, wie so oft, das Maß! Milch ist kein Getränk sondern ein Lebensmittel. Kneipp pöppelte die völlig ausgemergelten Mägde und Knechte esslöffelweise mit Milch und Hafer wieder auf. Bei der Milch ist, wie bei allen Lebensmitteln, darauf zu achten, dass sie möglichst frisch und nicht zu stark behandelt wurde. Besonders bei Kleinkindern bewirkt das Homogenisieren der Milch alle möglichen Beschwerden, insbesondere Hautkrankheiten.

**Käse:** Käse ist ein Konzentrat. Auch hier geht es um die Menge, die man isst. Die schwerst arbeitenden Bergbauern hätten ohne ihren Käse wohl kaum überlebt. Milch und Käse liefern Lebenskraft, wenn man sie in kleinen Mengen isst. Sie sind verschleimend und verschlackend, wenn man diese in zu großen Mengen konsumiert.



### 3.2.1 Die Kraftmittel im Vergleich

Alle Saaten erhöhen die Lebenskraft. Der Vorteil gegenüber tierischen Lebensmitteln ist, dass diese nicht verschleimend wirken, wie dies tierische Produkte tun.

#### Getreide, Hirse, Reis, Mais

Diese Lebensmittel enthalten mehr Kohlenhydrate als z.B. Ölsaaten oder Hülsenfrüchte. Deshalb erhöhen sie die Leistungsfähigkeit.

#### Ölsaaten

Ihr hoher Fettanteil stabilisiert das Yin, sie wirken mild abführend und schützen die Schleimhäute. Sie verbessern den Fettstatus im Körper.

#### Gemüse

ist sehr saftig und stärkt daher die Verdauungsdrüsen. Alle Drüsen des Organismus profitieren von Gemüse. Verdauungsprobleme, Trockenheit und Schwäche werden positiv beeinflusst.

Getreide, Reis, usw.	Ölsaaten	Hülsenfrüchte
Viele Kohlenhydrate	Fettsäuren	Eiweiße
Stabilisieren die Leistungsfähigkeit	Befeuchten, mild abführend, stabilisieren das Yin	Kräftigen Körperstrukturen, entwässern

Wurzelgemüse	Knollen	Zwiebeln
Stabilisieren die Verdauungskraft, befeuchten, entgiften		Allgemein belebend, stärken die Abwehrkräfte

Eier	Fleisch/Fisch	Milch / produkte
Verbessern die Lebenskraft	Wärmen und stabilisieren die Lebenskraft	Enthalten alle Nährstoffe
Wirken schleimend und bei größeren Mengen vergiftend		

## Zubereitungsformen

### Kochen

*Kraftbrühen  
sind optimal  
für  
geschwächte  
Menschen*

Dies ist die uralte, aber wirkungsvollste Methode, um die Kraft der Lebensmittel zu verstärken. Früher kochten, nicht nur bei den Bauern, auf den Holzöfen ständig irgendwelche Eintöpfe, Brühen oder Suppen. Chinesische Hochzeitssuppen kochen auch heute noch teilweise tagelang. Schwer kranken Menschen gab man zu allen Zeiten Kraftbrühen. In unseren Zeiten des Vitaminwahns hat man das fast vergessen. Selbst sehr schwerverdauliche Lebensmittel wie harte Bohnen oder grüne Paprika entfalten ihre heilende, wärmende und kräftigende Wirkung, wenn man sie nur lange genug kocht. Der Appetit auf frische Lebensmittel kommt dann von selbst, Sie werden den Salat auch gut verdauen können. Bei den Mahlzeiten zu großen Anlässen kommt die Suppe stets vor dem Salat. Essen Sie nie einseitig oder zu viel auf einmal.

### Dünsten

Kurzes Andünsten macht ansonsten kühlende, schwerverdauliche Lebensmittel viel leichter verdaulich. Insbesondere Gemüse kann man dadurch von „kühlend“ auf „wärmend“ umstellen. Ein weiterer Vorteil ist, dass viele Vitamine erhalten bleiben.

### Braten

Vor allem Fleisch und Fisch werden gerne gebraten. Dies „yangisiert“ die Lebensmittel und macht sie leichter verdaulich. Vorsicht ist bei den Fetten geboten, die Sie verwenden. Zu viel Fett oder minderwertige Fette belasten den Körper und schwächen ihn auch. Da kann das Fleisch noch so „Yang“ sein.

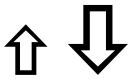
### Einweichen / Keimen

*Durch  
Ankeimen  
enfalten  
Saaten ihre  
ganze Kraft*

So langsam versteht auch der Westen, welche Kraft in gekeimten Saaten steckt. Ein Keimling entfaltet seine ganze Kraft und gibt diese an uns ab. Wer stark friert, sollte nicht zu viele davon roh essen. Man kann sie andünsten oder in Butter anbraten, so dass sie noch Biss haben. Auch viele Nüsse kann man einweichen. Sie enthalten so mehr Vitalstoffe. Auch haben sie mehr aktive Ballaststoffe, die Ihrer Verdauung gut tun. Die Inhaltsstoffe von Saaten werden durch einweichen und keimen aktiviert. Es entstehen Vitamine, die vorher nicht in dieser Form vorhanden waren.

### 3.3 *Trocknende und entgiftende Nahrung*

**Lebensmittel, die sich besonders für den  
Zustand „Zu viel Yin“ eignen  
Zuviel Yin (bei normalem Yang) = Yin Fülle**



Gesundheit :



Unser Stoffwechsel steht in einer ständigen Wechselbewegung von Stoffen, die in den Körper und in die Zellen hineingehen und in anderer Form wieder herauskommen. Wenn mehr Stoffe und Flüssigkeiten hinein als heraus gelangen, entstehen Schwierigkeiten mit der Entwässerung und der Entgiftung. Es entsteht ein „Bilanzproblem“. Man neigt dann zu Wassereinlagerungen und Übergewicht. Solche Menschen haben genügend Säfte, ja sogar zu viele Säfte. Diese sind aber nicht in Bewegung, sondern stauen sich und fließen zu langsam. Menschen, die zu Übergewicht neigen, haben selten Durst. Dann empfehlen die Mediziner, trotzdem viel zu trinken. Wenn sie aber Wasser trinken, so versackt dieses im Gewebe und geht erst sehr spät zur Niere. Das heißt, es dauert sehr lange, bis Menschen mit dieser Veranlagung getrunkenes Wasser wieder ausscheiden.

Hier helfen Lebensmittel, die die Entgiftung unterstützen und Stoffe aus der Zelle heraus befördern. Dann entsteht von selbst ein gesunder Durst. Wichtig sind Faserstoffe und andere Ballaststoffe, die Wasser und Abfallprodukte schon im Darm binden. So entsteht mehr Stuhlgang, was zu einer deutlichen Entlastung und einer stark verbesserten Entgiftung führt. Diese Ballaststoffe sind in Vollwertprodukten und besonders in den Randschichten des Getreides zu finden. Der zweite Weg geht über die vermehrte Urinausscheidung. Bestimmte Lebensmittel wirken harntreibend und regen so die Ausleitung an. Darüber hinaus gibt es Inhaltsstoffe, die allgemein entgiftend wirken. Diese regen die Leber in ihrer Tätigkeit an und wirken direkt entgiftend und stabilisierend auf das Bindegewebe.



## Getreide

Besonders die **Hirse** wirkt entwässernd und stärkt das Bindegewebe. Da es auch noch viele Mineralien wie die Kieselerde enthält, gilt es zu Recht als natürliches Schönheitsmittel. Ansonsten ist es wichtig, auf Weißmehl oder polierten Reis zu verzichten, denn da fehlen die Ballaststoffe. Zu stark „veredelte“ Lebensmittel machen dick und krank. Achten Sie also auf die Verwendung von Vollwertprodukten. Folgende Getreide/ Saatenarten wirken entgiftend:

*Hirse, Mais, Amarant und Quinoa wirken eher entwässernd*

**Hirse, Mais(mehl), Maisnudeln, Polenta, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ballastreiches Knäckebrot, Quinoa, Amarant, Bulgur.**

**Dinkel, Weizen** und **Vollreis** wirken eher neutral. Bei diesen Sorten hängt es sehr davon ab, was man dazu isst und wann man isst. Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, sollten Sie abends auf Getreidenudeln (auch Vollkornnudeln) verzichten. Besser sind **Maisnudeln**. Noch besser ist **Knäckebrot**, weil es trocken ist (siehe unten).

## Gemüse

Gemüse ist einerseits sehr saftig. Dadurch gelangen viele Säfte in die Zellen hinein. Dies regt die Verdauungsdrüsen an. Andererseits ziehen Gemüseprodukte auch wieder sehr viele Säfte aus den Zellen heraus. Es erfolgt sozusagen eine „Spülung“ der Zellen. So gesehen gehört Gemüse zu den besten Mitteln, um die Entgiftung im Körper anzuregen. Nun gibt es Gemüsesorten, die hier besonders gut geeignet sind.

*Obst und Gemüse kurbeln die Entgiftung an*

Hier die wichtigsten Beispiele:

**Kartoffeln, Spargel, Paprika, Zucchini, Spinat, Pilze, Kohlsorten, Sauerkraut, Salate, Zwiebeln, Lauch, Rettich, Sellerie.**

## Obst / Früchte / Beeren

Hier gelten ähnliche Grundregeln wie für das Gemüse. Sie enthalten meist noch mehr Flüssigkeit. Auch hier gibt es Sorten, die unsere Entgiftung stark unterstützen: Gut sind generell alle Beeren und Früchte, **Ananas, Äpfel, Birnen, Grapefruit, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Kiwis, Orangen.**

## Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte und Produkte aus solchen sind nicht nur hervorragende Energie- und Eiweißlieferanten. Sie wirken auch entwässernd und regen die Entgiftung an. Deshalb sind sie besonders wichtig in dieser Gruppe. Wegen des hohen Eiweißgehaltes verringern sie den Hunger auf tierische Produkte. Außerdem enthalten Hülsenfrüchte jede Menge Ballaststoffe, die die Verdauung ankurbeln. Bis vor wenigen Jahrzehnten gehörten Hülsenfrüchte zu unseren wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Damals gab es „Wohlstandskrankheiten“ nur in sehr geringem Ausmaß. Die wichtigsten Hülsenfrüchte sind:

**Sämtliche Bohnensorten, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Sojaprodukte wie Tofu.**

*Hülsenfrüchte liefern Eiweiße und wirken dennoch entgiftend*

## Ölsaaten / Nüsse

Diese enthalten viele Kalorien. Gleichzeitig enthalten Sie sehr viele hochwertige Fettsäuren, die wir für wichtige Stoffwechselprozesse benötigen, auch für die Entgiftung. Hier zählt die Qualität, nicht die Quantität. Da man diese gut kauen muss, gehören Nüsse nicht zu den klassischen Dickmachern. Erst die Verbindung mit Zucker macht dick! In normalen Mengen verzehrt unterstützen diese insbesondere die Leber. Gut geeignet sind:

**Oliven, Avocados, Haselnüsse, Kürbiskerne, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne.**

## Fette / Öle

Ähnlich wie bei Nüssen geht es bei den Fetten um eine möglichst hohe Konzentration von ungesättigten Fettsäuren. Stark bearbeitete und erhitze Fette machen dick und krank. Das wohl beste Fett ist das Olivenöl. Oliven oder **kaltgepresstes Olivenöl** gehören zu den gesündesten Lebensmitteln. Sehr gut geeignet sind auch **Avocados**, da sie viele ungesättigte Fettsäuren enthalten. Dies gilt auch für **Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl**. Die **Butter** ist zu Unrecht als der „Hauptdickmacher“ im Gespräch. Sicher wird man von Butter nicht dünn. Vor allem, wenn noch Zucker dazukommt. Butter enthält viele wertvolle Bestandteile und ist in geringen Mengen durchaus zu empfehlen. Fette sollten bei diesem Zustand nur mässig und am besten morgens verwendet werden. **Abends sollte man sie nur in geringen Mengen verwenden.**

*Kaltgepresste Öle enthalten viele ungesättigte Fettsäuren*

*Fleisch,  
Fisch, Milch  
und Eier  
sind  
klassische  
Aufbaumittel*

## Tierische Produkte

Tierische Produkte sind Aufbaumittel, die sehr viele Stoffe in die Zellen ziehen und eine allgemein verschlackende Wirkung haben. Deshalb sollte man nur vorsichtig davon Gebrauch machen. Insbesondere das hohe Maß an Fleisch und Fleischprodukten gehört zu den Hauptursachen für Übergewicht. Und das beginnt bereits im Kindesalter. Aber auch hier gibt es Lebensmittel, welche sich deutlich besser eignen als Andere. Besonders gut geeignet sind milchsauer vergorene Milchprodukte, am besten mit wenig Fettanteil. Die Milchsäure regt den Stoffwechsel an, sie unterstützt die Entgiftung, pflegt die Darmflora und regt die Verdauung an. Besonders gut geeignet sind **Joghurt, Quark und Kefir**.

## Käse

Käse ist ein konzentriertes Milchprodukt und damit ein starkes Aufbaumittel. Auch hier gibt es Unterschiede. Ziegen- und Schafskäse sind weniger „Dickmacher“ als Kuhkäsesorten. Hartkäse ist ein besonderes Konzentrat und ist (an dieser Stelle) deshalb auch überaus ungeeignet. Besser sind **leichte Frischkäsesorten**, am besten mit Gewürzen und mit wenig Salz.

Fleisch und Fisch gehören nicht zu den entgiftenden Lebensmitteln, sondern zu den Aufbaumitteln. Allgemein ist Fisch weniger „aufbauend“, was das Gewicht betrifft, als Fleisch. Gut geeignet ist **fettarmer Fisch**, und auch dieser nur in geringen Mengen. Natürlich ist mageres Fleisch auch besser geeignet als fettiges Fleisch. Besonders ungeeignet ist Schweinefleisch. Auch Eier sind klassische Aufbaumittel. Es kommt aber auch hier auf die Menge und auch auf die Tageszeit an.

## Zubereitungsformen

*Die Art der  
Zubereitung  
verändert  
die Eigen-  
schaften  
von Lebens-  
mitteln*

### Trocknen

Getrocknete Lebensmittel muss man besonders gut kauen. Das bringt sämtliche Drüsen in Gang. So sind trockene Lebensmittel besonders geeignet, die Säfte in Bewegung zu bringen. Besonders günstig ist Knäckebrot. Aber auch getrocknete Früchte oder Obst wie Ananas, Äpfel, Aprikosen und andere sind gut geeignet. Sie verringern auch den „süßen Zahn“, wodurch man den Zuckerkonsum deutlich einschränkt.

## Einweichen

Insbesondere Hülsenfrüchte sollten immer eingeweicht werden. Am besten legen Sie die Saaten über Nacht in ausreichend Wasser ein und spülen diese dann morgens ordentlich mit frischem Wasser. Aber auch Nüsse und andere Saaten kann man einweichen. Sie enthalten dadurch mehr Flüssigkeit und aktivere Faserstoffe. Dies belebt den Darm und wirkt unterstützend auf die Entgiftung.

## Rohkost

Insbesondere „knackige“ Rohkost muss man gut kauen. Dies regt enorm unsere Verdauungsdrüsen an und ist ein wichtiger Bestandteil einer entgiftenden Kost. Bitte Vorsicht bei der Menge. Nicht übertreiben! Auch muss sich der Körper erst darauf einstellen, wenn Sie davon bisher zu wenig gegessen haben.

*Knackige  
Rohkost  
stimuliert  
ihre  
Verdauungs-  
organe*

## Kochen

Wenigsten einmal täglich sollte man warm essen. Zu viel Rohkost schwächt ihre Lebenskraft!

Zu stark verkochte Nahrung ist sehr leicht verdaulich. Diese verweicht die Drüsen und die Muskeln unseres Verdauungstraktes. Es empfiehlt sich, bei Suppen und „flüssiger Kost“ Bestandteile hinzuzufügen, die man kauen muss. Es eignen sich grob gewürfelte Möhren oder Paprika, harte Brotwürfel oder ein paar Nüsse.

## Warnhinweis

**Wenn Sie Ihre Kost umstellen, stellt dies für Ihre Verdauungsorgane eine Herausforderung dar. Besonders faserhaltige Lebensmittel, wie etwa Hülsenfrüchte, können am Anfang Blähungen und sogar Bauchschmerzen auslösen. Seien Sie also geduldig und vorsichtig. Übertreiben Sie es nicht und unterschätzen Sie nicht die Kraft unserer Lebensmittel!**



### 3.4 **Befeuchtende und aufbauende Lebensmittel**



**Lebensmittel, die sich besonders für den Zustand**

**„Zu wenig Yin“ eignen**

**Zuwenig Yin (bei normalem Yang) = Yin Mangel**



**Gesundheit : ↑ ↓**

*Bei diesem Zustand wird getrunkenes Wasser schnell wieder ausgeschieden*

Wie man leicht beobachten kann, sind Menschen sehr verschieden. Manche neigen zu Übergewicht und Wassereinlagerungen. Andere dagegen neigen zu Trockenheit und neigen zumindest von Ihrer Veranlagung her zu einem geringen Körpergewicht. In diesem Kapitel geht es um den dünnen, trockenen Menschen. Die Ursache für diesen Zustand ist, dass zu wenige Flüssigkeiten in den Organismus gelangen, oder zu viele zu schnell wieder ausgeschieden werden. Wenn Menschen mit dieser Veranlagung Wasser trinken, so bringen sie dieses ziemlich schnell wieder zur Toilette. Das heißt, getrunkenes Wasser geht kaum in die Zellen, sondern wird schnell wieder ausgeschieden. Dies ist ein wesentlicher Unterschied zum Zustand „Zu viel Yin“, wo es genau andersherum abläuft. Außerdem verbrennen dünne Menschen mehr Fett als andere, womit man diese Veranlagung erklären kann. Solche Menschen benötigen befeuchtende und aufbauende Lebensmittel. Es fehlen hier gesunde Körpersäfte. Man kann grundlegend drei Körpersäfte unterscheiden:

- **Blut, als der Saft der alles enthält und alles versorgt.**
- **„Flüssige Drüsensäfte“, das sind leicht fließende Flüssigkeiten, die bestimmte Organfunktionen erfüllen, wie die der Verdauungssäfte.**
- **„Zähflüssige Säfte“, wie der gesunde Schleim, der unsere Schleimhäute und die Haut befeuchtet und schützt.**

#### 3.4.1 **Saftige Lebensmittel**

Saftige Lebensmittel nähren das Blut und bauen vor allem „flüssige Drüsensäfte“ auf. Sie enthalten viel Wasser, Zucker und Mineralsalze, welche unsere Drüsen und allgemein alle Zellen mit Flüssigkeiten versorgen.

Zu dieser Gruppe gehören vor allem Obst und Gemüse. Sie enthalten sehr viele Zuckerstoffe, Salze und Faserstoffe, die die Flüssigkeiten binden. Diese Faserstoffe erhöhen das Darmvolumen und beleben auch die Darmtätigkeit. Gemüse und Obst reinigen so den Darm. Der Nachteil für Menschen mit einer trockenen und dünnen Schleimhaut ist, dass zu viel Obst und Gemüse die Schleimhaut zu stark reinigt, scheuert und dadurch verletzt. Man sollte also auf ein gesundes Maß achten. Wenn man rohes Gemüse und Obst schlecht verträgt, so kann man auf Säfte ausweichen. Auch ist gekochtes oder gedünstetes Obst und Gemüse viel leichter verdaulich. Im Anschluss werden zusätzlich Lebensmittel gezeigt, die die Schleimhaut stabilisieren.

### **Gemüse**

Die meisten Gemüsesorten enthalten sehr viele Säfte. Diese Säfte nimmt der Körper auf und sie gelangen so in die Zellen. Je saftiger das Gemüse ist, desto befeuchtender ist die Wirkung. Gleichzeitig wirken viele saftige Lebensmittel auch entwässernd, der Spargel etwa. Das heißt, die Flüssigkeiten gelangen erst in die Zellen. Dort kommt es zu einem Umbau der Stoffe. Danach findet eine Entgiftung statt. Es werden viele Stoffe und viel Flüssigkeit wieder ausgeschieden. Die Zellen werden sozusagen „gespült“. So kommt es, dass saftige Lebensmittel einerseits zum Befeuchten und Anregen der Verdauungsdrüsen benutzt werden, andererseits benutzt man diese auch zur Entgiftung. Bei den einzelnen Gemüsesorten gibt es deutliche Unterschiede. Einige ziehen mehr Flüssigkeiten hinein als andere und umgekehrt. Wichtig ist, dass rohe Gemüsesorten viel stärker entgiftend wirken und weniger befeuchtend sind. Gemüsesäfte und gekochtes Gemüse dagegen wirken stärker befeuchtend, was man hier benötigt. Für trockene Menschen besonders gut geeignete Gemüsesorten sind:

*Obst- und  
Gemüse-  
säfte  
wirken be-  
feuchtend*

**Tomaten und Tomatenprodukte, Auberginen, Avocados, Gurken, Karotten(saft), Pilze, Brokkoli, rote Beete(saft), rote Paprika, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Kürbisse, Melonen, Algen, Zucchini.** Hülsenfrüchte wirken entwässernd und sollten daher nur in kleinen Mengen gegessen werden. Wenn man diese aber keimt, so sind auch diese sehr saftig. Dies reduziert die trocknende Wirkung.

## Obst

Es gelten hier die gleichen Grundsätze wie für das Gemüse. Je saftiger und süßer eine Obstsorte ist, desto stärker wird die befeuchtende Wirkung sein. Je reifer das Obst ist, desto leichter verdaulich ist es und umso leichter sind die Säfte für den Körper verwertbar. Obst und Obstsaft eignen sich hervorragend, um einen Säftemangel auszugleichen. Besonders günstig sind: Allgemein saftiges, süßes Obst, **Weintrauben, Melonen, reife Bananen, Mangos, reife Äpfel** und **Birnen, Feigen, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen, Erdbeeren, Mandarinen, Heidelbeeren.**

## Gemüsesäfte und Obstsaft -

### Die Wirkweise im Vergleich zum Trinken von Wasser

*Auch die Veranlagung bestimmt, welche Wirkung sich durch die verschiedenen Nahrungsmittel zeigt.*

Trinkt ein Mensch mit der Veranlagung vom Typ „Zu viel Yin“ Wasser, so versackt dieses im Gewebe und es dauert lange, bis es die Niere wieder ausscheidet. Trinkt Typ „Zu wenig Yin“ Wasser, so scheidet er es schnell über die Niere wieder aus. Wenn Typ „Zu viel Yin“ Gemüsesaft oder Obstsaft trinkt, so geht es wie auch beim Wasser erst ins Gewebe. Da Säfte aber viele entgiftende Substanzen enthalten, werden Säfte hier dazu führen, dass man schneller und mehr Urin ausscheidet. Trinkt Typ „Zu wenig Yin“ Säfte, so ziehen die Zuckerstoffe und die Mineralien die Flüssigkeit in die Zellen hinein. Dies bewirkt, dass Säfte langsamer als Wasser über die Niere ausgeschieden werden. So werden Säfte beim Typ „Zu viel Yin“ dazu führen, dass man mehr und schneller Flüssigkeiten verliert. Dagegen haben Säfte beim Typ „Zu wenig Yin“ die Wirkung, dass Flüssigkeiten länger im Organismus bleiben. Die darin enthaltenen Mineralien und andere Bausteine stabilisieren das Yin. Es bestimmt also nicht nur das Lebensmittel, sondern auch die eigene Veranlagung, welche Wirkung sich durch die verschiedenen Nahrungsmittel zeigt.



### 3.4.2 **Lebensmittel, die die Schleimhaut befeuchten und aufbauen**

Hier gibt es wieder verschiedene Untergruppen:

#### **Pflanzliche Lebensmittel**

Um die Schleimhaut zu schützen, gibt es einige pflanzliche Lebensmittel, die einen natürlichen Schutz für die Schleimhaut aufbauen und die Schleimdrüsen unterstützen. Hier einige wichtige Beispiele:

**Reife Bananen, Hafer, Reis, Dinkel.**

Man kann diese Lebensmittel auch sehr gut als Getränk verwenden (z.B. **Bananensaft, Reismilch, Hafermilch**).

*Dünne Menschen verbrennen mehr Fett als andere Menschen*

#### **Ölsaaten / Fette**

Wie am Anfang gesagt, verbrennen von der Veranlagung her dünne Menschen mehr Fett als andere. Deshalb ist es hier wichtig, viele und besonders hochwertige Fette zu verwenden. Die ungesättigten Fettsäuren bauen Gewebe auf, sie schützen Haut und Schleimhaut und helfen der Leber bei Entgiftungsprozessen. Damit unsere Verdauung gut funktioniert, benötigen wir eine ganze Menge an Ballaststoffen.

Ein Mensch mit Wassereinlagerungen („Zuviel Yin“) benötigt Ballaststoffe, welche die Flüssigkeiten aus dem Gewebe ziehen, z.B. Kleie. Diese sind nicht geeignet bei Menschen mit „Zu wenig Yin“ Solche Ballaststoffe würden die trockene, dünne Schleimhaut solcher Menschen noch mehr austrocknen. Was hier benötigt wird, sind befeuchtende, die Schleimhaut schützende Ballaststoffe. Die besten Inhaltsstoffe befinden sich in den Ölsaaten. Deshalb gehören die Ölsaaten neben den saftigen Lebensmitteln zur zweiten, sehr bedeutenden Lebensmittelgruppe für dünne, trockene Menschen. Besonders günstig sind: **Avocados, Oliven, Kokosnüsse, Kokosmilch, Mandeln, Pistazien, Sojaöl, Sonnenblumenkerne, Walnüsse**. Günstig sind auch alle **Öle** dieser Nahrungsmittel, besonders **Olivenöl**.

*Hochwertige Fette sind hier besonders wichtig*



*Tierische  
Produkte  
sind klas-  
sische Auf-  
baumittel*

## Tierische Lebensmittel

Diese sind schleimend und aufbauend, auch für das Gewicht. Sie haben fast alle den Nachteil, dass sie den Organismus verschlacken. Natürlich hängt dies sehr von der Menge ab, die man isst. Es gibt aber auch Ausnahmen, die gerade für diesen Zustand sehr gut geeignet sind. Milchsauer vergorene Milchprodukte, also **Joghurt, Kefir, Quark, saure Sahne** usw., bauen die Schleimhäute auf und befeuchten den Organismus. Die Milchsäure regt die Entgiftung an. Sie fördert die gesunde Darmflora und unterstützt die Verdauung.

## Käse

Käse allgemein ist ein starkes Aufbaumittel und deshalb für diesen Zustand (in kleineren Mengen) gut geeignet. Man sollte auch hier das Prinzip verwenden: Saftig soll es sein. Also sind saftige Frischkäsesorten besser als trockene Hartkäsesorten. **Frischkäse** ist saftiger und leichter verdaulich als Hartkäse.

## Fleisch

*Schweine-  
fleisch baut  
sehr stark  
das Yin auf*

Fleisch gehört zu den am stärksten aufbauenden Lebensmitteln. Es verschlackt aber auch unseren Organismus. Geringe Mengen, am besten mit etwas Fett, sind gut geeignet um zu befeuchten und aufzubauen. Am stärksten aufbauend ist Schweinefleisch. Danach kommen andere Säugetiere wie Rinder oder Schafe. Geflügel ist leichter verdaulich und nicht so stark verschleimend.

## Fisch

Fisch hat den Vorteil, dass er aufbaut und befeuchtet, aber nicht so stark einlagert. Das heißt, vom Fisch wird man nicht so schnell zunehmen und verschlacken. Fisch eignet sich gut, um unsere Schleimhaut aufzubauen und den Organismus zu stabilisieren. In geringen Mengen eignen sich fetthaltige Sorten wie **Forellen** oder **Aal**. Günstige Sorten sind: **Kabeljau, Pangasius, Scholle, Thunfisch, Lachs**.

**Eier und Eiergerichte** bauen Yin und Yang gleichzeitig auf. Sie stabilisieren die Lebenskraft und tonisieren sehr stark die Körpersäfte.

## Zubereitungsformen:

Trockene Menschen können Flüssigkeiten schlechter festhalten als andere. Deshalb macht es Sinn, mehr zu trinken. Wenn man Wasser trinkt, wird man über den Urin mehr Mineralien ausscheiden als man mit dem Wasser getrunken hat. Bei diesem Zustand fehlen Mineralstoffe, deshalb sollte man statt Wasser besser verdünnte Säfte trinken.

### Säfte

Wie der Name schon sagt, sind dies saftige Konzentrate. Ein Glas Apfelsaft enthält einige Äpfel. Deshalb sollte man Säfte besser verdünnen, damit die Schleimhaut nicht überfordert ist. Säfte sind günstig, um zu befeuchten. Folgende Säfte sind empfehlenswert: **Tomatensaft, Apfelsaft, Mangosaft, Birnensaft, Traubensaft, Karottensaft, Rote Beetesaft.**



*Einge-  
weichte  
Saaten  
geben Saft  
und Kraft*

## **Kochen**

Dünsten und Kochen von Lebensmitteln erleichtert die Aufnahme von Säften und schont die Schleimhäute. Die enthaltenen Säfte sind leichter zugänglich und werden schneller aufgenommen.

## **Einweichen**

Nach und nach versteht auch der Westen, welche Kraft in gekeimten Saaten steckt. Ein Keimling entfaltet seine ganze Kraft und gibt diese dann an uns ab. Durch das Keimen sind die Faserstoffe voll mit Flüssigkeit, welche der Körper aufnimmt. Außerdem erhöhen sie das Darmvolumen und unterstützen so die Verdauung. Wer stark friert, sollte nicht zu viel davon roh essen. Man kann sie kurz andünsten oder in Butter anbraten, so dass sie noch Biss haben. Auch viele Ölsaaten wie Mandeln, Nüsse usw. kann man einweichen. Diese enthalten dann mehr Vitalstoffe. Die Saaten entwickeln Vitamine und sind leichter verdaulich. Die Faserstoffe saugen sich voll, wodurch sie mehr aktive Ballaststoffe enthalten, welche wiederum Ihrer Verdauung gut tun werden. Inzwischen gibt es sehr viel Literatur zu diesem Thema und es lohnt, sich damit zu beschäftigen.

## **Trocknen**

Trockene Nahrung enthält kaum Flüssigkeit und entzieht daher dem Körper Säfte. Man sollte daher nicht zu viele davon essen. Der Vorteil von Knäckebrot, Trockenobst und Co. ist aber, dass man die Verdauungsdrüsen trainiert. Deshalb sollten auch trockene Menschen einen gewissen Teil in ihren Nahrungsplan einbauen. Wer zu wenig kaut, wird noch trockener werden.

### 3.5 **Die kombinierte Wirkweise von Lebensmitteln**

Wenn man „wissenschaftliche“ Deutungen über die Wirkweise von Lebensmitteln liest, so geht es überwiegend um Inhaltsstoffe. Man geht davon aus, dass der Gehalt an Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Enzymen oder anderen Inhaltsstoffen die Wirkung vorgibt. Dabei sind noch lange nicht alle Inhaltsstoffe bekannt. Auch über die Wechselwirkung dieser Inhaltsstoffe weiß man noch viel zu wenig. Es macht also Sinn, auch den alten Meistern zuzuhören, wie man die Wirkung von Lebensmitteln bestimmt.

In der alten persischen Ernährungsmedizin benutzt man vor allem vier Prinzipien:

**kühlen und trocknen**  
**kühlen und befeuchten**  
**wärmen und trocknen**  
**wärmen und befeuchten**



Auch in unseren alten Heilpflanzenbüchern findet man diese Beschreibung der Wirkung unserer Heilpflanzen. Diese Prinzipien entsprechen der Kombination der im vorangegangenen Kapitel besprochenen Wirkweisen.

**Es gibt Lebensmittel, die den Stoffwechsel absenken und gleichzeitig entgiftend wirken.**

**Es gibt Lebensmittel, die den Stoffwechsel absenken und gleichzeitig befeuchtend wirken.**

**Es gibt Lebensmittel, die wärmen und kräftigen und gleichzeitig entgiften.**

**Es gibt Lebensmittel, die wärmen und kräftigen und gleichzeitig befeuchten.**

### 3.5.1 **Lebensmittel, die absenken und kühlen, entwässern und entgiften**

**Lebensmittel für „Zuviel Yang und Zuviel Yin“**

(Lebensmittel, die sich besonders für den Zustand V eignen)

**Diese Lebensmittel eignen sich besonders für Menschen, die einen zu hohen Stoffwechsel haben und gleichzeitig zu Übergewicht und Wassereinlagerungen neigen.**

Alle eher schwerverdaulichen Lebensmittel haben die Tendenz, den Stoffwechsel zu bremsen. Besonders die Geschmäcker Bitter und Sauer senken ab und regen auch die Entgiftung an. Es gelten folgende Grundregeln: Je saurer und bitterer ein Lebensmittel ist, desto absenkender und kühlender ist die Wirkung.

Rohkost ist stets deutlich kühler in seiner Wirkung als gekochte Nahrung.

#### **Getreide / Körner**

Die meisten Getreidesorten zählen zu den „Powermitteln“. Allerdings gibt es eher schwer verdauliche Getreidesorten wie die Gerste oder den Roggen. Je mehr Ballaststoffe ein Getreide enthält, desto schwerer ist es verdaulich und desto stärker ist die entgiftende Wirkung. Buchweizen ist relativ bitter und hat daher auch eine entgiftende Wirkung. Vollkorn stabilisiert wegen seinem hohen Anteil an langsam verdaulicher Stärke den Blutzucker. Wegen der Ballaststoffe wirkt es auch entgiftend. Ein Mensch der stark friert, würde mit Vollkornbrot als Grundnahrungsmittel bestimmt nicht warm werden.

## Gemüse

Gemüse wirkt um so mehr entgiftend, je saurer und bitterer es ist. Besonders kühlend und entgiftend ist etwa rohes Sauerkraut. Rohes Gemüse ist in der Regel kühlend und entgiftend. Gekochtes Gemüse ist sehr leicht verdaulich und dadurch nicht mehr kühlend. Bei gekochtem Gemüse sind bittere Sorten wie Chicoree oder grüne Paprika noch am ehesten geeignet, um abzusenken und zu entgiften. Für Pellkartoffeln braucht der Körper viele Verdauungssäfte und einige Zeit, bis diese verdaut sind. Dadurch beugen diese einer schnellen Unterzuckerung vor und wirken entgiftend und entwässernd. Günstig sind hier also: Rohes Gemüse, grüne Paprika, Sauerkraut, Kohl, Chicoree, Eisbergsalat, Gurken, grüner Salat.



## Hülsenfrüchte

Gekochte Hülsenfrüchte wirken eher kräftigend und wärmend. Sie wirken dabei aber entwässernd. Gekeimte Linsen oder Erbsen, roh verzehrt, wirken kühlend und entgiftend.

## Obst / Früchte

Für Obst gelten ähnliche Grundsätze wie für Gemüse. Je unreifer, saurer und bitterer eine Obstsorte ist, desto stärker ist ihre absenkende und entgiftende Wirkung. Gekochtes Obst wirkt zwar noch entgiftend. Weil es aber sehr leicht verdaulich ist, wirkt es nur noch dann absenkend, wenn es immer noch bitter oder sauer schmeckt. Hier passend sind:

Zitronen, Grapefruit, saure Orangen, Ananas, grüne Äpfel und Birnen, Erdbeeren, Wassermelonen, Johannisbeeren, Kiwis, Rhabarber.



## **Ölsaaten / Fette**

Öle und Fette wirken stark Yin aufbauend und befeuchtend. Die meisten dieser Lebensmittel wirken auch wärmend. Hochwertige Fette wirken stets auch entgiftend. Hier passend sind vor allem die Oliven. Diese sind eher kühlend und haben neben der befeuchtenden Wirkung auch eine stark entgiftende Wirkung.

## **Tierische Produkte**

Tierische Produkte bauen Yin und Yang auf. Sie sind deshalb hier eher ungünstig. Lediglich milchsaure Produkte haben eine leicht kühlende und etwas entgiftende Wirkung. Beispiele sind Joghurt, Kefir, Quark.



### 3.5.2 **Lebensmittel, die kräftigen und wärmen, stabilisieren und befeuchten**

#### **Lebensmittel für „Zuwenig Yang und Zuwenig Yin“**

(Lebensmittel, die sich besonders für den Zustand VI eignen)

**Diese Lebensmittel eignen sich besonders für Menschen, die geschwächt sind, frieren und dabei zu wenige Körpersäfte besitzen.**

Alle leichtverdaulichen Lebensmittel haben eine eher wärmende und aufbauende Wirkung. Besonders gekochte Lebensmittel wirken wärmend und häufig auch befeuchtend. Hier kombiniert man am besten die Geschmäcker „Scharf und Süß“ miteinander. Scharf ist stark wärmend und bewegend. Der süße Geschmack wirkt wärmend und dabei befeuchtend. Besonders gekochte tierische Produkte bauen Yin und Yang gleichzeitig auf.

#### **Getreide**

Es eignen sich hier besonders Hafer, Reis, und Dinkel als klassische Aufbaumittel. Besonders der Hafer ist das Mittel der Wahl, um ausgezehrt und geschwächte Menschen langsam wieder aufzubauen.

#### **Gemüse**

Gekochtes Gemüse ist leicht verdaulich und deshalb auch wärmend und kräftigend. Der hohe Anteil an Säften im Gemüse fördert die Produktion von Verdauungssäften. Da Gemüse aber auch viele Mineralien und Enzyme enthält, die die Entgiftung ankurbeln, wirkt Gemüse nicht verschlackend wie etwa Fleisch. Gekochtes Gemüse wirkt also kräftigend, Säfte aufbauend und dabei dennoch entgiftend. Wenn man Gemüse scharf würzt, unterstützt man die wärmende Wirkung. Gibt man hochwertige Fette wie etwa Butter hinzu, unterstützt man die befeuchtende Wirkung.





Folgende Gemüsesorten sind hier (gekocht) besonders geeignet: Zwiebel, Lauch, Schnittlauch, Fenchel, Möhren, Rotkohl, Tomatenprodukte, Auberginen, Süßkartoffel.

### **Hülsenfrüchte**

Hülsenfrüchte geben Kraft, wirken aber entwässernd. Ihre trocknende Wirkung kann man mit hochwertigen Fetten wie etwa Butter ausgleichen.

### **Obst**

Obst wirkt eher kühlend und Säfte aufbauend. Je reifer eine Obstsorte ist, desto weniger wird sie kühlend wirken. Eine reife Banane etwa ist nicht mehr kühlend. Gekochtes Obst oder Kompotte wirken eher wärmend, besonders wenn man sie warm isst und scharf würzt. Gibt man scharfe Gewürze wie Zimt oder Ingwer hinzu, verstärkt man die wärmende Wirkung. Honig unterstützt die befeuchtende Wirkung. Besonders die „fleischigen“ Obstsorten haben eine aufbauende und nährnde Wirkung. Es eignen sich besonders: Kirschen, Pfirsiche, reife Birnen, Honigmelonen, Feigen, Pflaumen, reife Bananen.

### **Ölsaaten / Fette**

Öle und Fette wirken stark Yin aufbauend und befeuchtend. Die meisten dieser Lebensmittel wirken auch wärmend, besonders wenn man diese anröstet. Besonders eignen sich Butter, Walnüsse, Haselnüsse, Kokosnüsse, Mandeln.



### **Tierische Produkte**

Fast alle tierischen Produkte bauen Yin und Yang auf, wenn man diese kocht. Wenn man tierische Produkte anbrät, sollte man hochwertige Fette benutzen und nicht zu heiß anbraten. Ansonsten können die Fette degenerieren, was die Lebensmittel schwer verdaulich macht und sogar vergiftend wirken kann. Besonders starke Aufbaumittel sind: Eier, Schwein, Gans, Ente, fettige Fische wie Karpfen, Forelle, Lachs.

### 3.5.3 *Lebensmittel, die absenken und kühlen, aufbauen und befeuchten*

#### **Lebensmittel für „Zuviel Yang und Zuwenig Yin“**

(Lebensmittel, die sich besonders für den Zustand VII eignen)

**Diese Lebensmittel eignen sich besonders für Menschen, die einen zu hohen Stoffwechsel haben, deshalb eher schwitzen und dabei zu wenige Körpersäfte besitzen.**

Es gibt nicht viele Lebensmittelgruppen, die gleichzeitig kühlen und befeuchten. Wichtig sind hier saftige Obst- und Gemüsesorten. Die bitteren Sorten wie etwa grüne Paprika, kühlen zwar. Sie wirken aber auch entwässernd und entgiftend. Gekochtes Obst und Gemüse ist oft schon zu leicht verdaulich, um das Yang abzusinken. Es eignet sich saftige, süße und auch leicht saure Rohkost. Es eignen sich Vollkornprodukte, die nicht zu viele Verdauungssäfte verbrauchen (z.B. Reis oder Weizen). Gut geeignet sind auch bestimmte Ölsaaten wie Oliven.

#### **Getreide**

Besonders eignen sich Vollkornprodukte, die wenige Verdauungssäfte verbrauchen. Es eignen sich vor allem Vollreisgerichte. Auch Weizen ist gut geeignet.

#### **Gemüse**

Hier ist besonders saftiges Gemüse geeignet. Man kann es kurz andünsten, dann verliert es nicht die absenkende Wirkung. Auch Gemüsesäfte sind sehr gut geeignet. Ein kleiner Schuss Zitronensaft bewirkt eine leicht absenkende Wirkung. Sinnvoll ist auch die Beigabe von hochwertigen Fetten wie etwa Olivenöl, da diese das Yin stabilisieren. Rohkost ist in geringen Mengen hervorragend, da es das Yang absenkt. Zu viel Rohkost erschöpft aber leicht die ohnehin fehlenden Verdauungssäfte. Ein Tomatensalat ist also besser geeignet als ein großer Eisbergsalat.



## Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind wenig geeignet, da sie eher wärmen und trocknen. Man kann versuchen, Bohnen usw. in Öl und / oder Essig einzulegen, dann kann man diese Wirkweise ausgleichen.

## Obst / Früchte

Die meisten Obstsorten wirken kühlend und befeuchtend. Je saftiger das Obst ist, desto besser passt es in dieses Schema. Zu sauer sollte das Obst nicht sein, da es sonst die empfindliche Schleimhaut angreift. Sehr gut geeignet sind Bananen, solange sie nicht zu grün oder zu reif sind. Bananen liefern langsam verdauliche Stärke und saftige Ballaststoffe gleichzeitig. Gekochtes Obst ist sehr leicht verdaulich. Man kann hier saure Obstsorten wählen oder etwas Zitrone hinzufügen, um das Yang abzusenken. Gut geeignet sind:

Bananen, Kirschen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Mandarinen, Orangen, Himbeeren, Weintrauben.

## Ölsaaten / Fette

Fette und Öle sind meist langsam verdaulich und stark befeuchtend und Yin aufbauend. Eher kühlende Ölsaaten sind besonders Oliven und Olivenöl. Wenn man Ölsaaten wie etwa Mandeln oder Sonnenblumenkerne einweicht, verstärkt man den befeuchtenden Effekt. Ölsaaten wirken allgemein beruhigend und ausgleichend. Sie sind nicht umsonst die Grundlage von „Studentenfutter“.



## Tierische Produkte

Die meisten tierischen Produkte sind wärmend und kräftigend. Alle Produkte wirken befeuchtend und schleimend. Besonders dunkle, fettige Fleischsorten und eher fettige Fischarten sind schwerer verdaulich. Zu den wenigen eher kühlenden Mitteln gehören besonders die milchsauer vergorenen Milchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Quark.

### 3.5.4 *Lebensmittel, die kräftigen und wärmen, entgiften und entwässern*

#### **Lebensmittel für „Zuwenig Yang und Zuviel Yin“**

(Lebensmittel, die sich besonders für Zustand VIII eignen)

**Diese Lebensmittel eignen sich besonders für Menschen, die geschwächt sind, frieren und dabei zu Wassereinlagerungen und Übergewicht neigen.**

Alle leichtverdaulichen Lebensmittel haben eine eher wärmende und aufbauende Wirkung. Besonders gekochte Lebensmittel wirken wärmend. Entgiftend wirkt vor allem Gemüse und Obst. Auch leichtverdauliche, trockene Nahrung wie Knäckebrot wirkt kräftigend und entgiftend. Scharfe Gewürze wirken nicht nur wärmend sondern auch entgiftend.

#### **Getreide / Saaten**

Besonders die Hirse ist leicht verdaulich und wirkt kräftigend. Dabei ist sie entgiftend und leitet überschüssiges Wasser aus dem Körper. Auch die südamerikanischen „Getreide“sorten Quinoa und Amarant haben ebenfalls eine wärmende und dabei leicht entgiftende Wirkung. Grünkern und Buchweizen sind leicht bitter und deshalb auch entgiftend. Besonders getrocknete, aber leicht verdauliche Brote wie Knäckebrot haben eine kräftigende und gleichzeitig entgiftende Wirkung.

#### **Hülsenfrüchte**

Hülsenfrüchte geben Kraft und wirken gleichzeitig entwässernd. Deshalb sind sie hier besonders hervorzuheben. Wichtig ist nur, dass man sie vorher einweicht und lange genug kocht. Eine Ausnahme ist die Sojabohne. Besonders Tofuprodukte sind oft eher kühlend und nicht sehr leicht verdaulich. Gut eignen sich:

Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen.

## Gemüse



Gekochtes Gemüse ist leicht verdaulich und deshalb auch wärmend und kräftigend. Der hohe Anteil an Säften im Gemüse fördert die Produktion von Verdauungssäften. Da Gemüse aber auch viele Mineralien und Enzyme enthält, die die Entgiftung ankurbeln, wirkt Gemüse nicht verschlackend wie etwa Fleisch. Gekochtes Gemüse wirkt also kräftigend, Säfte aufbauend und dabei dennoch entgiftend. Folgende Gemüsesorten wirken stark entgiftend und entwässernd:

Kartoffeln, Spargel, Spinat, Sellerie, Fenchel, Zwiebeln, gekochter Kohl / Kohlrabi.

## Obst

Rohes Obst ist nur in einem sehr reifen und süßen Zustand nicht mehr kühlend, sondern energetisch neutral. Entgiftend wirkt es aber auch, wenn es sehr reif ist. Gekochtes Obst ist sehr leicht verdaulich und nicht mehr kühlend. Isst man es warm, wird es das Yang unerstützen. Es befeuchtet den Körper. Trotzdem haben Kompotte und gekochtes Obst eine stark entgiftende Wirkung. Auch Obstsäfte haben eine leichtverdauliche, entgiftende Wirkung. Hier passend sind:

Äpfel, Birnen, reife Aprikosen, Holunder, Pflaumen, Traubensaft.

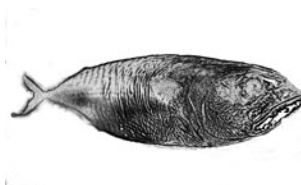
## Ölsaaten / Fette

Fette sind klassische Aufbaumittel. Sie sind meist energetisch warm, besonders wenn man sie anröstet. Trotz ihrer befeuchtenden Wirkung haben besonders leicht bittere Ölsaaten eine die Entgiftung unterstützende Wirkung:

Sesam, Walnüsse, Cashewkerne, Sojaöl.

## Tierische Produkte

Fast alle tierischen Produkte bauen Yin und Yang gleichzeitig auf, besonders, wenn man diese kocht. Wichtig ist hier die Tageszeit. Morgens und mittags werden Kraftbrühen nicht dick machen. Abends dagegen können sie die Entgiftung stören. Helles Geflügel und besonders heller Fisch wirken deutlich weniger verschleimend als andere Sorten. Lediglich milchsäure Produkte wie Joghurt und Kefir regen über ihren Gehalt an Milchsäure die Entgiftung an. Da diese aber eher eine kühlende Wirkung haben, sollte man sie warm essen.



### 3.5.5 **Abschliessende Ratschläge, wie man die Wirkung beeinflussen kann**



#### **... Um die absenkende Wirkung zu verstärken**

Will man eine absenkende und kühlende Wirkung verstärken, empfehlen sich folgende Vorgehensweisen:

##### **Bittere und saure Gewürze**

Man kann z.B. leichtverdaulichen Nachspeisen mit Zitronensaft oder Grapefruitsaft eine absenkende Wirkung geben.

##### **Kalt essen**

Eine kräftigende Suppe wird nicht mehr so stark wärmend, wenn man diese abkühlen lässt. Bitte essen Sie nicht zu viel direkt aus dem Kühlschrank!

##### **Schwerverdauliches hinzufügen**

Belegt man ein leichtverdauliches Brötchen mit fettigem, rohen Schinken, so wird dies deutlich langsamer verdaut. Auch Nüsse (Erdnüsse) verzögern die Aufnahme in den Körper. Eine Schnitte Vollkornbrot als Beilage bremst die Blutzuckerkurve.



#### **... Um die kräftigende und wärmende Wirkung zu verstärken**

Es eignen sich besonders süße und scharfe Gewürze. Etwas Honig und Zimt machen Gerichte deutlich wärmer und leichter verdaulich. Kochen, Dünsten, Anrösten und andere Methoden der „Erwärmung“ machen jede Mahlzeit leichter verdaulich.

Kleine Mengen und langsam essen ermöglicht den Verdauungsorganen auch mit schwerverdaulichen Lebensmitteln fertig zu werden.

## ... Um die entgiftende und entwässernde Wirkung zu verstärken

Hier eignen sich vor allem bittere und scharfe Gewürze, da beide Geschmäcker die Entgiftung anregen. Aber hier ist auch Vorsicht geboten: Verwendet man zu viel davon, kann dies sehr den Appetit anregen!



Trockene Lebensmittel regen sehr die Verdauungsorgane und damit auch die Entgiftung an. Essen Sie zu Ihren Mahlzeiten einige Stücke Knäckebrot!

Allgemein ist es wichtig, viel zu kauen. Geben Sie in Ihre Suppe Karottenwürfel, Croutons usw. und sie werden die Suppe essen und nicht trinken.

## ... Um die befeuchtende Wirkung zu verstärken

Hier eignen sich süße und leicht saure Zutaten. Der Geschmack „Sauer“ zieht zusammen und lenkt die Energien nach innen. Geben Sie zum entwässernden Apfelkompott etwas Honig und einen kleinen Schuss Zitronensaft.



Um die trocknende Wirkung von Lebensmitteln wie Hirse oder Hülsenfrüchten auszugleichen, kann man leichtverdauliche Fette hinzugeben. Butter, Olivenöl oder andere Ölsaaten eignen sich hier besonders.

Trinken Sie zum Essen ausreichend! Besser als Wasser eignen sich verdünnte Säfte, um die Saftproduktion anzukurbeln.



## Kapitel 7 *Ratschläge und Rezepte bei einem Zuviel an Yin*

Das Yin steht in der TCM für unsere Körpersäfte und das Körpergewicht. Nach den Regeln der TCM kann man feststellen, dass sich hier die Säfte leicht stauen und dass sich der Organismus schwer tut, zu entgiften, was dann zu einer Neigung zu Übergewicht führt. Auf den folgenden Seiten bekommen Sie Ratschläge, wie man mit Hilfe der Ernährung diesen Zustand deutlich verbessern kann.



*Nachts soll  
das Blut in  
die Leber  
fliessen*

### 7.1 *Grundsätzliches*

Hier neigt der Organismus dazu, Stoffe festzuhalten. Dadurch ist die Entgiftung ein großer Schwachpunkt. Für die Entgiftung ist hauptsächlich die Leber zuständig. Diese Entgiftungsprozesse finden besonders nachts statt. Deswegen sollte das Blut in dieser Zeit in die Leber fließen. Wenn Sie abends (zu viel) essen, fließt das Blut nicht in die Leber sondern in die Verdauungsorgane, also in den Magen, den Darm und in die Bauchspeicheldrüse. Statt zu entgiften, muss die Leber erst die ankommenden Nährstoffe verarbeiten. Dies hat zur Folge, dass man dann morgens keinen Appetit hat. Das Frühstück fällt dadurch meist aus. Abends hat man dann Hunger. Wichtig ist es, aus diesem Kreislauf herauszukommen. Deshalb ist das Abendessen von größter Bedeutung. Essen Sie abends nur leicht verdauliche, entgiftende Lebensmittel, essen Sie abends so wenig wie möglich. So werden Sie morgens und tagsüber mehr Appetit haben. Hier können Sie mengenmäßig sogar mehr essen, es wird Ihnen nicht schaden. Es geht bei Ihnen mehr darum, zu welchen Uhrzeiten Sie essen. Wie viele Kalorien Sie essen, spielt nicht die einzige Rolle! Versuchen Sie morgens leichtes Obst oder Gemüse zu essen. Insgesamt benötigen Sie Lebensmittel, die entgiftend und entwässernd wirken. Also viel Gemüse und „trockene“ Nahrung wie Knäckebrötchen, damit ihre Säfte in Schwung kommen. Dann stimmt auch Ihre „Bilanz“ wieder. Es kommen mindestens so viele Stoffe aus der Zelle heraus, wie auch hineingekommen sind.

## Besonders günstige Lebensmittel

### **Lebensmittelgruppen**

Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, ballastreiche Vollkornprodukte, Knäckebrot, entgiftende, entwässernde Lebensmittel, „trockene“ Nahrungsmittel, hochwertige Pflanzenöle, scharfe und bittere Gewürze.

### **Günstige Lebensmittel**

Hirse, Mais(mehl), Maisnudeln, Polenta, Vollkornbrot, ballastreiches Knäckebrot, Quinoa, Amarant, Bulgur, Dinkel, Kartoffeln, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Tofu, Spargel, Paprika, Auberginen, Zucchini, Spinat, Pilze, Kohlsorten, Sauerkraut, Salate, Zwiebeln, Lauch, Rettich, Sellerie, Tomaten, alle Beeren und Früchte, Ananas, Äpfel, Birnen, Orangen, Trockenobst, Oliven(öl), Avocados.



### **Zubereitungsformen**

Wichtig ist, dass Sie viel kauen, das bringt die Säfte in Bewegung. Deshalb sind alle „trocknenden“ Lebensmittel gut. Versuchen Sie Knäckebrot, Kracker, Zwieback, getrocknetes Obst und Trockenfrüchte. Wenn Sie Suppen oder Eintöpfe machen, geben Sie grob gewürfelte Möhren, trockene Brotwürfel oder ähnliches in die Suppe. So trinken Sie die Suppe nicht und werden auch deutlich langsamer essen. Sie können ihr Essen auch länger genießen! Essen Sie ballaststoffreiche Nahrung, das fördert die Darmtätigkeit und die Entgiftung. Also Vollkornbrot und Vollwertprodukte. Geben Sie kleiehaltige Ballaststoffe in Ihre Suppen, Eintöpfe, und andere Gerichte. Wenn Sie abends Hunger haben, kochen Sie Pellkartoffeln als Beilage oder als Hauptgericht. Die Flüssigkeit, die man bräuchte, um daraus Kartoffelpüree zu machen, muss so Ihr Körper beisteuern. Bitte bedenken Sie: Sie haben mehr Säfte als genug, diese sind nur zu wenig im Umlauf! Würzen Sie scharf und bitter. Gut sind Meerrettich, Senf, Petersilie, Rosmarin, Kümmel, Curry, Paprika, Pfeffer. Ein kleiner Tipp für Soßenfans: Wenn Sie Ihre Soßen mit Maismehl oder Hirseflocken andicken, wird nur die Soße dick! Hirse, auch Mais, ziehen Wasser aus dem Gewebe, wirken entgiftend, während weißes Mehl und Stärke ungünstig sind, weil sie Mineralien entziehen und verschlackend wirken.

***Ganz entscheidend ist, dass die Säfte in Bewegung kommen***

## Ungünstige Lebensmittel

Sie haben ein „Bilanzproblem“: Es kommen mehr Stoffe in Ihre Zellen hinein, als welche wieder herauskommen. So entsteht Ihr gestauter Zustand. Deshalb sind alle Lebensmittel schlecht, die Stoffe schnell und direkt in die Zellen ziehen und dort speichern: Zucker, weißes Mehl, tierische Eiweiße, besonders Fleisch und Käse. Vermeiden Sie auch stark gezuckerte Getränke. Auch die biologischen Limonaden enthalten Unmengen an Zucker. Allgemein sollten Sie zu viele Fette meiden. Alle klassischen Aufbaumittel wie Hafer, Hartkäse oder Eier sind ungünstig. Sie können deutlich mehr essen, wenn Sie nur die richtigen Lebensmittel wählen.



## Tageszeiten, Appetit und Durst

Sie gehören zu den Menschen, die aufgrund Ihrer Veranlagung besonders auf unsere modernen Lebensbedingungen achten müssen. Das alte Sprichwort sagt: „Frühstücke wie ein König, iss zu Mittag wie ein Edelmann und iss zu Abend wie ein Bettler.“ Morgens und bis mittags werden die meisten Verdauungssäfte gebildet. Nachts soll die Leber in Ruhe arbeiten können. Wie bereits erwähnt, ist deshalb das Abendessen bei Ihnen das wichtigste Thema. Wenn Sie schnell abnehmen wollen, versuchen Sie mal einige Zeit auf das Abendessen ganz zu verzichten. Leiden tut die Psyche (aber auch nur abends!), dem Körper wird es sehr gut gehen. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass Sie tags übermengenmäßig sogar mehr essen können, als Sie das vorher insgesamt getan haben. Versuchen Sie deshalb unbedingt diesen Kreislauf von „morgens kein Appetit, abends Hunger“ zu durchbrechen. Sie sollten deshalb sogar versuchen, morgens den Appetit anzukurbeln. Essen sie rohe Möhren oder sonstiges knackiges Obst oder Gemüse, das bringt ihre Verdauungssäfte in Schwung. Essen Sie sich mittags satt. Noch ein Wort zum Durst: Menschen, bei denen sich die Säfte stauen, haben meist wenig Durst, da das Gewebe ja schon mit Flüssigkeiten aufgefüllt ist. Meist empfiehlt man solchen Personen, trotzdem viel zu trinken, da dann „die Nieren gut arbeiten können“. Es wird dabei nur übersehen, dass das Wasser, das getrunken wird, nur noch mehr eingelagert wird und die Nieren erst nach langer Zeit erreicht.

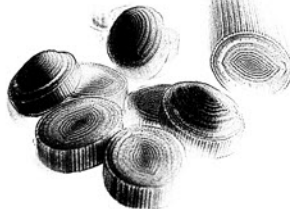
*Vormittags  
bildet der  
Körper  
Verdauungs-  
säfte,  
nachts  
entgiftet die  
Leber*

Wenn also jemand keinen Durst hat, so ist es doch logisch, dass das Ziel sein muss, Durst zu bekommen. Denn dann trinkt man ja von selbst mehr Flüssigkeit. Und man handelt nicht gegen sein Gefühl. Wenn Sie entwässernde Lebensmittel wie die Hirse essen, werden Sie Durst bekommen und mehr trinken. Dann freuen sich die Nieren, der Kunde und der Arzt.

### **Gewürze, Tees**



Generell regen Gewürze die Verdauungsdrüsen an. Deshalb sollten Sie tagsüber gerne und viel würzen und diese abends eher vermeiden. Sie kurbeln damit Ihren Appetit an. Salz sollten Sie als Gewürz eher meiden. Alle scharfen und bitteren Gewürze und Tees sind günstig: Meerrettich, Senf, Kümmel, Curry, Oregano, Currysorten.



## 7.2 *Tagesplan mit Rezeptvorschlägen*

### **Frühstück**

Es macht Sinn, etwas knackige Rohkost zu essen, die man gut kauen muss. Dies wird Ihren Appetit anregen. Bitte verstehen Sie, dass es gesund ist, wenn man morgens Appetit hat. Andersherum ist es ungesund! Wenn Sie morgens nicht frühstücken, werden Ihre Zellen bald Hunger haben. Wenn Sie dann essen, werden diese Zellen alles aufnehmen, was sie bekommen können. Sie werden alles speichern, was nicht sofort verbraucht wird. Dies wirkt sich ähnlich aus, wie der Jojoeffekt nach Diäten. Nur dass Sie diesen Jojoeffekt dann jeden Tag haben werden! Wenn Sie Hunger haben, so essen Sie sich satt. Sie müssen aber nicht unbedingt frühstücken, solange Sie abends wirklich wenig und leicht-verdauliche Sachen essen. Günstig sind Vollkornprodukte oder ein warmes Frühstück

*Wer zu wenig frühstückt, verursacht einen täglichen Jojoeffekt*

### **Variante Vollkornbrot, Knäckebrot, Reis- oder Maiswaffeln**

Nehmen Sie als Grundlage Ihres Frühstücks Vollkornbrot. Wenn Sie wollen, können Sie es auch toasten. Versuchen Sie pflanzliche Brotaufstriche und auch mal Tofu. Hier einige Vorschläge für Ihre Brotbeläge:

*Vollkornbrot mit Tofu(aufstrich), Gurke und Pfeffer*

*Vollkornbrot mit Frischkäse, Chicoreeblättern und Meerrettich*

*Vollkornbrot mit Olivenaufstrich, Paprika und Curry*

*Vollkornbrot mit Sesammus und Honig*

*Es ist ein gutes Zeichen, wenn Sie morgens mehr Appetit bekommen!*

Versuchen Sie pflanzliche Aufstriche, Avocados, oder Obst wie Melonen oder Ananas, würzen Sie mit aromatischen Gewürzen wie Oregano, Senf, Meerrettich, reduzieren Sie tierische Eiweiße.

## **Nachspeise zum Frühstück**

Versuchen Sie Joghurt, am besten mit Obst oder Früchten wie Erdbeeren, Kirschen, Orangen. Auch eigelegtes Obst ist gut.

## **Variante Müsli**

Bitte beachten Sie, dass Hafer ein Aufbaumittel ist. Morgens kann man ihn verwenden, abends rate ich davon ab. Günstig sind Amaranth, Mais („Vollkorn“ Cornflakes), Dinkel, Hirse(flocken). Die Wirkung von Müsli hängt sehr von den Zutaten ab. Versuchen Sie, das Müsli wirklich zu kauen und nicht zu trinken. Variieren Sie Ihre Zutaten. Hier einige Möglichkeiten:

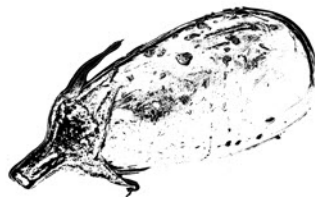
***Dinkelcrunchy mit Mandelsplittern und Joghurt***

***Cornflakes mit Rosinen und Walnüssen***

***Frischkornmüsli mit Apfelwürfeln und Quark***

## **Variante warmes Frühstück**

Ein warmes Frühstück macht wirklich Sinn. Versuchen Sie einmal mit Hirse zu kochen. Sie zieht überschüssiges Wasser aus dem Körper, regt die Verdauung an, kräftigt das Bindegewebe.



## Herzhafte Hirse mit Champignons, grünem Paprika, Frischkäse und Sesam

### Zutaten 1 Person:

40 g Hirse, 220 ml Wasser, 50 g Champignons, 60 g grüner Paprika, 50 g Zwiebeln, 1 EL Sesam, 1 EL Frischkäse, 1 TL Gemüsebrühe

### Zubereitung

Hirse und Zwiebeln in Gemüsebrühe 15 min kochen, Champignons und Paprika kleinschneiden, in die Hirse einrühren, nochmals 10 min köcheln lassen, mit Frischkäse und geröstetem Sesam abschmecken.

Achtung: Hirse und auch andere Saaten benötigen je nach Größe oder Körnung unterschiedlich lange, bis sie gar sind. Kleinkörnige Hirse benötigt ca. 15 Minuten, größere Sorten entsprechend länger. Kochen Sie nach den angegebenen Vorschriften oder nach Ihren Vorlieben.



### Variationen

Hirse	Paprika	Champignons	Frischkäse	Sesam
Quinoa, Polenta, Amarant, Grünkern	Chicoree, Sprossen, Sellerie, Fenchel, Lauch	Austernpilze, Zucchini, Auberginen, Möhren, Spargel	Quark, Joghurt	Walnüsse, Pinienkerne, Mandeln

*Hirse enthält Kieselsäure, die das Bindegewebe kräftigt*

Sie können auch süß/warm frühstücken. Nehmen Sie dann Rosinen, Mandeln, (geröstete) Sonnenblumenkerne oder andere Nüsse, dazu etwas Honig.

### **Lecker Quinoa, süß mit Mandeln, Kokosflocken und Honig**

*Zutaten: 1 Person*

40 g Quinoa, 250 ml Wasser, 1 EL Mandelsplitter, 1 EL Rosinen, 1 EL Kokosflocken, Honig, Ingwer, eine kleine Prise Salz

#### *Zubereitung*

Quinoa in Wasser 25 min kochen, Mandeln, Kokosflocken und Rosinen ca. 5 min vor Ende der Garzeit einheben, mit Honig und Gewürzen abschmecken

*Quinoa ist in Südamerika ein Grundnahrungsmittel*

#### **Variationen**

Sie können statt Wasser auch Reis- oder Hafermilch nehmen. Achtung: Quinoa, Hirse und auch andere Saaten benötigen je nach Größe oder Körnung unterschiedlich lange, bis sie gar sind.





## Mittagessen

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Mittagessen. Genießen Sie es. Sprechen Sie sich morgens und mittags frei von Ihrem schlechten Gewissen. Vermeiden Sie weißes Mehl, weißen Zucker und auch „Zuckergetränke“. Auch die leckeren Biolimonaden sind letztlich „Zuckerwässerchen“ und nicht nur für Kinder kein geeignetes Getränk. Wenn Sie eine Vorspeise mögen, so ist ein kleiner Salat oder auch eine Gemüsesuppe günstig.



### Kopfsalat mit Tomaten, Oliven und Sonnenblumenkernen

*Zutaten: 1 Person*

100 g Kopfsalat, 100 g Tomaten, 30 g gehackte Schalotte,  
1 EL Joghurt, einige Oliven, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl,  
1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

#### *Zubereitung*

Kopfsalat zerkleinern, schneiden, zusammen mit der klein gewürfelten Schalotte und den Oliven in eine Schüssel geben, mit Öl, Salz, Pfeffer und Joghurt gut vermengen, danach die in Scheiben geschnittenen Tomaten darauf legen, mit den Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

#### **Variationen**

Sie haben hier ein Basisrezept für einen Salat, den Sie in alle Richtungen verändern können. Versuchen Sie verschiedene Salate wie Blattsalate, Chicoree, Gurken, Kohlrabi. Verfeinern Sie den Salat mit Beilagen wie gerösteten Sesam, Kürbiskernen, gehackten Nüssen. Versuchen Sie andere Öle wie Kürbiskernöl, Sesamöl, Sojaöl. Verwenden Sie andere Grundlagen wie geraspelte Möhren, geschnittene Champignons, Paprika, eingelegte Tomaten usw. Wenn Sie aus dem Salat ein vollwertiges Essen machen wollen, geben Sie Schafs- oder Ziegenkäse, Krabben, oder ähnliche Bestandteile dazu. Versuchen Sie verschiedene Dressings wie Essig / Öl, Joghurtdressing, verwenden Sie auch mal eine Fertigmischung, wie man diese in Bioläden oder Reformhäusern erhält.

*Essen Sie nicht mehr Salat, als worauf Sie Appetit haben. Von Salat alleine wird niemand schlank!*

## Erbsensuppe mit Kartoffeln, Joghurt und Liebstöckel

Zutaten: 1 Person

30 g Erbsen, 1 TL Gemüsebrühe, 50 g Zwiebel, 150 g Kartoffel, Liebstöckel, 2 EL Joghurt, 50 g roter Paprika, 250 ml Wasser

*Hülsenfrüchte sind „Schlankmacher-Power-mittel“*

### Zubereitung

Erbsen über Nacht einweichen, Kartoffel und Zwiebel in Würfel schneiden, alles zusammen in Gemüsebrühe 30 min kochen, mit Liebstöckel, Joghurt, Salz und Pfeffer abschmecken, die rote Paprika würfeln und ungekocht darüber streuen.

### Variantionen

Erbsen	Kartoffeln	Rote Paprika	Tomatenmark	Dazu
Bohnen, Kichererbsen, Linsen	Auberginen, Grünkern, Dinkel	Kohlrabi, Spargel, Champignons, Zucchini	Pesto, Mojo, Paprikamark (Ajvar)	Sesam, Kerne, Nüsse, Gewürze

*Auch Mittags sollten Sie sich sattessen!*

Als Hauptmahlzeit eignen sich bestimmte Lebensmittel besonders: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte. Hier einige Beispiele:

## Kartoffelauflauf mit Pilzen und Fetakäse

Zutaten: 1 Person

150 g Kartoffeln, 60 g Champignons, 50 g Zwiebeln, 70 g Feta, 50 ml Joghurt, 30 ml Wasser, Kräutersalz, Pfeffer, Majoran, Muskat, einige grob gehackte Walnusskerne

### Zubereitung

Kartoffeln in feine Scheiben oder Streifen hobeln, Pilze schneiden, Zwiebeln würfeln. Die Zutaten in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform einfüllen, dazwischen jeweils Walnüsse und etwas Käse streuen (die Hälfte zurückbehalten!), saure Sahne mit Wasser und den Gewürzen gut vermischen, und auf die Zutaten füllen, dann die Walnusskerne darauf legen, am Schluss noch den restlichen Käse zerbröseln und als Abschluss darauf verteilen. Bei 180 Grad 40-45 Minuten backen.

*Man kann Aufläufe auch mit Frischkäse überbacken*

### Variationen

Sie können die Kartoffeln auch vorkochen und dann schneiden, dann ist der Auflauf schneller gar. Vermeiden Sie Hartkäse, versuchen Sie als Belag mal Frischkäse.

Kartoffel	Champignons	Zwiebel	Joghurt	Walnüsse
Möhren, Auberginen, Zucchini, Vollkornnudeln, Grünkern, Dinkel	Austernpilze, Steinpilze, Paprika, Hülsenfrüchte, Blumenkohl, Spinat	Lauch, Lauchzwiebeln, Sellerie, Rettich	Quark, Kefir, Sojasoße, Mojo, Pesto	Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne

## Mexikanischer Eintopf mit Riesenbohnen, Lauch, Bulgur

40 g Bulgur, 50 g Lauch, 30 g Riesenbohnen, 1 TL Gemüsebrühe,  
2 EL Tomatenmark, Kräutersalz, Pfeffer, Schnittlauch,  
250 ml Wasser, 50 g gelbe Paprika.

*Eintöpfe mit  
Gemüse und  
Hülsen-  
früchten  
machen  
satt, kräftig  
und schlank*

### Zubereitung

Bohnen 24 Stunden lang einweichen, abgießen, 1 Stunde lang kochen. Bulgur mit dem geschnittenen Lauch in der Gemüsebrühe 20 Minuten kochen, die Bohnen dazugeben, mit der gewürfelten gelben Paprika, den Gewürzen und dem Tomatenmark vermengen, aufkochen, den klein geschnittenen Schnittlauch darüber geben und servieren.

### Variationen

<b>Bulgur</b>	<b>Lauch</b>	<b>Bohnen</b>	<b>Gelbe Paprika</b>	<b>Tomatenmark</b>
Dinkel, Quinoa, Mais, Grün- kernschrot	Zwiebeln, Lauch- zwiebeln, Schalotten	Erbsen, Kicher- erbsen, Linsen	Pilze, Zucchini, Möhren, Wirsing, Spinat	Pesto, Mojo, div. Soßen

**Pikanter Grünkern mit Pilzen, Paprika und Meerrettich****Zutaten 1 Person:**

40 g Grünkern, 60 g Champignons, 70 g grüne Paprika,  
250ml Wasser, Gewürzsalz, 1 TL Meerrettich,  
1 TL Gemüsebrühe, Petersilie.

**Zubereitung**

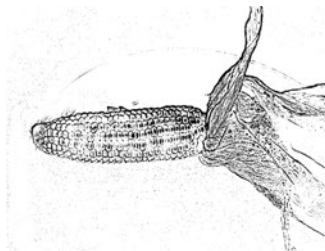
Grünkern waschen und 25 min lang in Gemüsebrühe kochen, dann Champignons und Paprika dazugeben, nochmals 10 Minuten ziehen lassen, mit Joghurt, Salz und Sojasoße und Meerrettich abschmecken, mit der gehackten Petersilie überstreuen.

*Grünkern ist etwas bitter und dadurch leicht entgiftend*

Hartkäse wie etwa Parmesan als Zusatzgewürz schmeckt sicher sehr gut. Sie sollten aber wenigstens bei der Menge vorsichtig sein. Mittags ist das erlaubt, abends sollten Sie darauf verzichten.

**Variationen**

<b>Grünkern</b>	<b>Champignons</b>	<b>Paprika</b>	<b>Joghurt</b>	<b>Petersilie</b>
Weizen, Dinkel, Mais, Gerste, Quinoa	Austernpilze, Pfifferlinge, Steinpilze	Zucchini, Spargel, Kohlrabi, Bohnen, Erbsen	Quark, Sojasoße, andere Soßen- grundlagen	Sesam, Schnittlauch, Oregano



## Nachspeisen

Am besten etwas Saftiges ohne Fett mit wenigen Kalorien. Hier einige Vorschläge:

### Pflaumen mit Joghurt und Walnussplittern

*Zutaten 1 Person:*

70 g Pflaumen, 50 ml Apfelsaft, 1 Msp. Ingwer, etwas Zitronensaft, 1 TL Ahornsirup, 4 EL Joghurt

#### *Zubereitung*

Pflaumen würfeln, mit Apfelsaft pürieren, die anderen Zutaten untermengen.

#### **Variationen**

Wenn Sie es kühl mögen, so stellen Sie das Ganze 10 Minuten ins Kühlfach. Kalte Lebensmittel sollten aber die Ausnahme bleiben! Sie können statt Pflaumen andere Früchte oder Obst nehmen. Versuchen Sie Ananas, Erdbeeren, Birnen. Variieren Sie mit den Gewürzen. Versuchen Sie Zimt, Vanille, Anis. Bestreuen Sie die Zutaten mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Pistazien.

*Obstsorten wie Ananas, Erdbeeren oder Johannisbeeren kurbeln die Entgiftung an*

### Ananas mit Erdbeeren und Walnüssen

*Zutaten 1 Person:*

Ananaswürfel, Erdbeeren, leichter Quark, Walnussplitter

#### *Zubereitung*

Ananas und Erdbeeren mit etwas Quark belegen und mit den Nüssen bestreuen.

#### **Variationen**

<b>Ananas</b>	<b>Erdbeeren</b>	<b>Quark</b>	<b>Walnüsse</b>
Birnen, Pfirsiche, Melonen, Äpfel	Kirschen, Mandarinen, Mangos	Sojamilch, Reismilch, Joghurt, Kefir	Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Mandeln

## Abendessen

Sie benötigen zum Abendessen besonders leichtverdauliche, entgiftende Lebensmittel, damit ihre Leber nachts arbeiten kann. Verzichten Sie so weit wie möglich auf tierische Produkte. Essen Sie kleine Mengen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Nudelgerichte (auch Vollkornnudeln), denn diese sind abends (für Ihr Gewicht!) ungeeignet. Maisnudeln sind noch am ehesten geeignet.

## Günstige Lebensmittel für das Abendessen

Kartoffeln, Spargel, Zucchini, Spinat, Pilze, leichte Kohlsorten, Lauch, Rettich, Sellerie, Tomaten, alle Beeren und Früchte, Ananas, Äpfel, Birnen, Orangen, besonders Trockenobst. Hirse, Mais, Polenta, Knäckebrötchen, Oliven, Avocados. Wenn Sie tierische Eiweiße essen wollen, so ist Schafs- und Ziegenkäse besser als Kuhkäse. Frischkäse ist besser als Hartkäse. Mageres Fleisch ist besser als fettiges Fleisch, heller Fisch ist besser als fettiger oder dunkler Fisch. Sehr günstig ist **Knäckebrötchen** mit leichten vegetarischen Aufstrichen, dazu Oliven, Avocados, Tomaten, Spargel, evtl. auch Essiggurken. Variieren Sie Knäckebrötchen mit Maiswaffeln. Auch Reiswaffeln sind in Ordnung. Wenn Sie warm essen wollen, hier ein paar Vorschläge:



### Pellkartoffeln mit Spinat und Joghurt

*Zutaten 1 Person:*

150 g Kartoffeln, 150 g Spinat, 1 EL Joghurt, 50 g Zwiebel,  
1 TL Gemüsebrühe, 30 ml Wasser, Olivenöl

### *Zubereitung*

Kartoffeln schälen, grob würfeln in Salzwasser kochen.

Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Spinat und Gemüsebrühe einfüllen, zusammen (nach Vorschrift) kochen lassen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Variationen**

Kochen Sie Kartoffeln mit Spargel, Pilzen, Zucchini oder sonstigem leckeren Gemüse. Verzichten Sie auf tierische Eiweiße soweit wie möglich.

## Gedünstete Zucchini mit Pilz- Meerrettichsoße

### Zutaten 1 Person:

150 g Zucchini, 60 g Champignons, 50 g Zwiebel,  
3 EL Meerrettichdip, Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung

Zucchini und Pilze in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln, das Ganze in Olivenöl leicht andünsten, mit den Gewürzen und etwas Wasser abschmecken.

### Variationen

Alle leichten Gemüsesorten eignen sich. Mit Pilzen schmeckt das Ganze hervorragend. Sie können dazu Kartoffeln oder Knäckebrot essen.

### Zwischenmahlzeiten



Diese sollten Sie nach Möglichkeit vermeiden. Wenn Sie Hunger haben, versuchen Sie rohes Gemüse wie Möhren, Kohlrabi, Paprika, oder frisches Obst wie Äpfel, Erdbeeren, Ananas, Birnen. Auch Knäckebrot oder Maiswaffeln sind günstig. Probieren Sie mal Studentenfutter oder Nüsse Ihrer Wahl. Trinken Sie leckere Tees und vermeiden Sie zu kalte und gezuckerte Getränke.

### Letzte Anmerkungen und Ratschläge

Diese Rezepte sind Richtlinien und Vorschläge. Sie können diese variieren, so dass es Ihrem Geschmackempfinden und Gewohnheiten entspricht. Eine Ernährungstherapie sollte niemals dogmatisch sein. Versuchen Sie sich an die Grundregeln zu halten, das ist wichtiger als einzelne Lebensmittel. Wenn Sie gerne ohne Rezepturen arbeiten oder diese selbst entwickeln wollen, so ist dies kein Problem. Sollten Sie weitere Rezepturen suchen, so beachten Sie unsere Literatur- und Internethinweise. Alleine auf der Seite von „Schrot und Korn“ finden Sie hunderte Rezepte, die Sie gemäß den hier gegebenen Richtlinien anwenden oder verändern können.

Wir wünschen Ihnen eine gute Gesundheit und einen guten Appetit!!



## 7.3 Yin-Fülle / Überblick

### Frühstück

Das Frühstück ist nicht die entscheidende Mahlzeit. Man muss nicht frühstücken, wenn kein Appetit vorhanden ist. Empfehlenswert ist es aber, etwas Gemüse oder Obst zu essen, da dann die Verdauungsdrüsen arbeiten. Wichtig sind Lebensmittel, die die Säfte in Bewegung bringen (viel kauen, „trockene“ Nahrung). Je nach Appetit kann man nur Obst oder Gemüse, oder Vollkornbrot essen.



**Obst:** Äpfel, Birnen, Ananas

**Gemüse:** Radieschen, Möhren, Kohlrabi

**Vollkorn:** Knäckebrot, Vollkornbrot

### Variante Vollkornbrot

Vollkorn	Auflage	Gemüse-beilage	Dazu
Knäckebrot Vollkornbrot Maiswaffeln	Pflanzliche Aufstriche, Frischkäse	Tomaten, Gurken, Radieschen, Paprika	Joghurt, Quark, Obst

### Variante „Warmes Frühstück“

Getreide	Gemüse	Hülsenfrüchte	Dazu	Gewürze
Hirse, Grünkern, Gerste, Quinoa, Dinkel, Bulgur	Pilze, Spargel, Zwiebeln, Zucchini, Mais, Chicoree	Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen	Olivenöl	Scharf und bitter, Kümmel, Ingwer

## Mittagessen

Als Vorspeise eignet sich ein kleiner Salat oder eine Gemüsesuppe. Schwerpunkt auf ballaststoffreiche Kost. Vollkornprodukte, entgiftendes Gemüse, Hülsenfrüchte.

Salat	Vollwert	Gemüse / Hülsenfrüchte	Gewürze	Nachspeise
Grüner Salat, Chiccoree	Kartoffeln, Vollkornnudeln, Vollreis, Maisnudeln, Grünkern, Hirse	Zwiebeln, Erbsen, Bohnen, Linsen	Meerrettich, Senf, aromatische Gewürze	Obst, Joghurt, Quark, Ananas, Früchte

## Abendessen

So gering wie möglich, da nachts die Entgiftung (in der Leber) stattfinden soll! Vermeiden Sie: Tierische Produkte, weißes Mehl und Zucker. Keine große Mengen essen. Bevorzugen Sie leichtverdauliche Produkte, viel kauen.

Rohkost	Getreide u.a.	Gemüse	Tierische Eiweiße	Obst
Kleiner Salat	Knäckebrot, Vollkornbrot, Maiswaffeln, Maisnudeln	Kartoffeln, Pilze, Paprika, Zucchini, Spargel, Hülsenfrüchte	Frischkäse, Joghurt, Quark, Molke	Ananas, Äpfel, Orangen, Birnen, Früchte, Beeren

## Zwischenmahlzeiten

Wenn möglich, vermeiden. Ansonsten Knäckebrot, knackiges Gemüse oder Obst.

**D**er Versuch einer graphischen Darstellung der Charaktere nach Yin und Yang ....



Zuviel Yang



Zuwenig Yang



Zuviel Yin



Zuwenig Yin