

*Eure Heilmittel sollen Lebensmittel sein
Eure Lebensmittel sollen Heilmittel sein
(Hippokrates)*

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Aus unserer Nahrung beziehen wir den bei weitem größten Teil unserer Lebenskraft. Dabei stellt sich die Frage, ob wir wirklich die Lebensmittel essen, die für uns ganz persönlich gesund sind. Da wir Menschen sehr verschieden sind, brauchen wir eine Ernährungsweise, die für den Einzelnen geeignet ist. Denn was für den Einen gut ist, kann einem anderem Menschen durchaus schaden. Leider haben wir in den westlichen Ländern unser Erfahrungswissen hierzu fast vergessen. In asiatischen Welt benutzt man noch die Heilwirkung von Lebensmittel. Dieses Wissen kann man ohne Exotik mit unserem Erfahrungsschatz, mit modernem Denken und allgemein bekannten Lebensmitteln verbinden. Das Wissen der TCM ist leicht zu verstehen und anzuwenden. Ihre Mittel sind preiswert, sehr effektiv und nachhaltig in ihrer Wirkung. Um die praktische Anwendung geht es in diesem Lehrgang. Er soll Ihnen einen Zugang zu mehr Verständnis und Eigenverantwortung bezüglich einer gesunden Ernährungsweise geben.

Ernährung nach den Prinzipien von Yin und Yang

Die Ernährung ist eine wichtige Säule für ein gesundes Leben. Gerade hier werden aber sehr viele Fehler gemacht, die unsere Lebensqualität und sogar unserer Gesundheit gefährden. Die modernen Ratschläge orientieren sich meist an Inhaltsstoffen, nicht aber an der Persönlichkeit des Menschen.

Ernährung nach Yin und Yang bedeutet Gesundheit durch individuelle Ernährung.

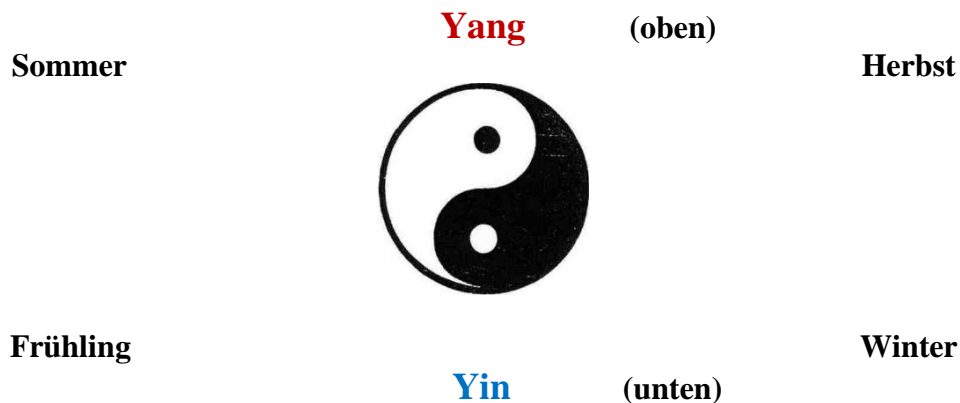
Diese Einführung möchte Sie inspirieren und anleiten, einen einfachen und wirkungsvollen Zugang zu diesem Thema zu erlangen. Sie erhalten hier Ratschläge zur Diagnostik sowie zu einem persönlichen Ernährungsplan.

Das Wesen von Yin und Yang

Yin und Yang beschreiben die grundlegende Dualität der Welt. Sie zeigen die Gegensätze von Berg und Tal, von Wärme und Kälte, von Mann und Frau, von Winter und Sommer. Sie sind wie die zwei Seiten einer Münze, sie beschreiben Gegensätze und sind ohne einander doch nicht möglich.

- ❖ *Yin ist die Bewegung nach unten und innen, es ist das Passive, das Ruhende, das weibliche Prinzip, das Bewahrende, hat sanfte Bewegungen und ist tiefgründig.*
- ❖ *Yang ist die Bewegung nach oben und außen, es ist das Aktive, das Bewegende, das männliche Prinzip, das Zerstreuende, das Auflösende, das Schöpferische.*

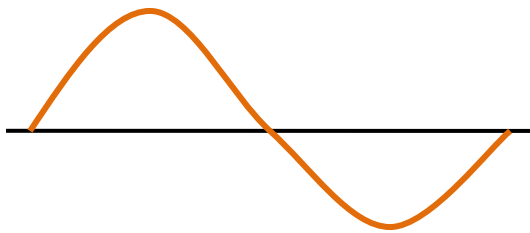
Das Symbol von Yin und Yang



Gesundheit...

ist ein harmonischer Ausgleich von Yin und Yang

Der ständige Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Tag und Nacht, Winter und Sommer bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden.

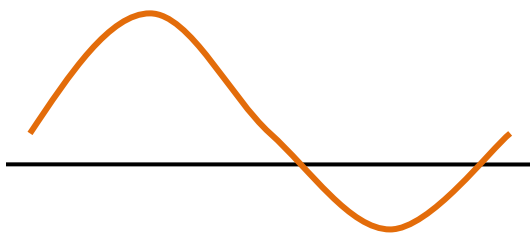


Krankheit...

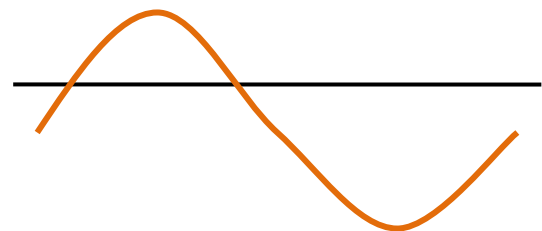
ist jede fehlende Harmonie, ist jede Einseitigkeit

Zu viel Bewegung macht genauso krank wie zu wenig Bewegung

Zu viel Ruhe macht genauso krank wie zu wenig Ruhe



Zu große Bewegung nach außen / oben,
zu geringe Bewegung nach innen / unten



Zu geringe Bewegung nach oben / außen,
zu große Bewegung nach innen / unten

Der Mensch ist aus der Natur heraus entstanden. Deswegen sind harmonische Zyklen von fundamentaler Bedeutung für unsere Gesundheit.

Grundeigenschaften des Lebens

❖ Bezieht man Yin und Yang auf den menschlichen Organismus, so unterscheidet man nach den Regeln von Yin und Yang vier wesentliche Bestandteile:

➤ Dem Yang entsprechen:

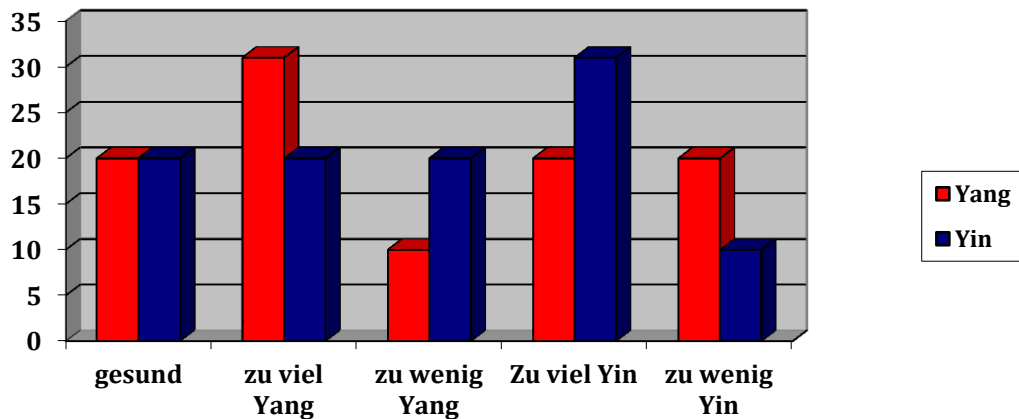
- **Körperwärme**
- **Körperkraft (Funktion)**

➤ Dem Yin entsprechen:

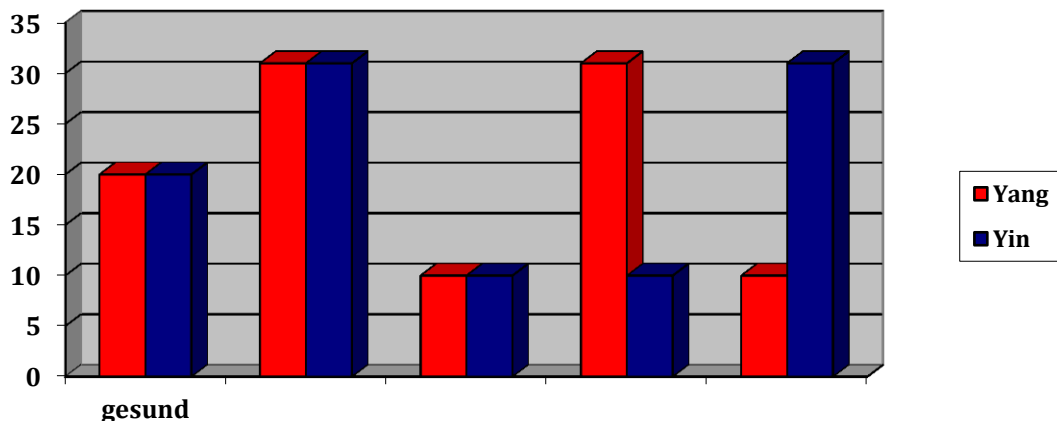
- **Körpersäfte (flüssig)**
- **Körpersubstanz (fest)**

Diese „Grundsubstanzen des Lebens“ haben entscheidenden Einfluss auf alle anderen Funktionen des Organismus. Sie können in Fülle oder Leere geraten. Dann entstehen höchst unterschiedliche Krankheiten, die auch unterschiedlich behandelt werden müssen.

Wenn sich Yin oder Yang ändert, entstehen zunächst vier kranke Zustände

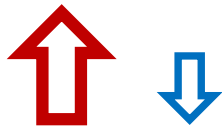


Natürlich könne sich Yin und Yang gleichzeitig verändern:



Krankheiten des Yang

Im Bezug zu unseren Körperfunktionen bestimmt das Yang über unsere *Körperwärme, die Spannung und die Körperkraft.*



Gesundheit : 

Zu viel an Yang

Das Wärmende, das Aktive, die Bewegungen nach außen sind hier zu stark.

So entsteht ein zu hoher Stoffwechsel, eine erhöhte Körpertemperatur, eine zu große Spannung sowie eine Neigung zu „Überfunktionen“.

Unter anderem können folgende Symptome entstehen:

Schwitzen, Wärmeintoleranz, ein erhöhter Bewegungsdrang, schneller Puls mit hohem Blutdruck, sehr viel Appetit und Durst, Verspannungen, Unruhe. Man verträgt Hitze schlecht.

Der Geist ist sehr aktiv, leistungsorientiert und eher extrovertiert. Man neigt dazu, sich und Andere zu überfordern.



Gesundheit : 

Zu wenig Yang

Das Wärmende, das Aktive, die Bewegungen nach außen sind hier zu schwach.

So entsteht ein zu niedriger Stoffwechsel, man neigt zum Frieren. Es fehlt sowohl die Spannung sowie ganz allgemein die Kraft.

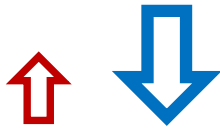
Durch die „Unterfunktion“ können folgende Symptome auftreten:

Frieren, Kälteintoleranz, körperliche Schwäche, Infektanfälligkeit, ein schwacher Kreislauf, wenig Appetit, unverdaute Nahrungsreste durch eine Verdauungsschwäche, dadurch entstehen Mangelzustände. Man verträgt Kälte schlecht. Dem Geist fehlt hier die Bewegung nach außen. Man ist eher intuitiv, ausweichend, unauffällig und neigt zu Unsicherheit.



Krankheiten des Yin

Im Bezug zu unseren Körperfunktionen bestimmt das Yin über unsere *Körpersubstanz und die Säfte*.



Gesundheit :  

Zu viel Yin

Das Festhaltende, das Bewahrende, das Ruhende und Bewegung nach innen sind hier zu stark. Der Körper neigt dazu, Stoffe und Flüssigkeiten festzuhalten und einzulagern. Es herrscht das Prinzip: „Das kann man noch gebrauchen“! Dadurch gelangen langfristig mehr Stoffe in die Zellen als wieder herauskommen. Weil sich die Säfte stauen, verschlackt der Organismus. Die Entgiftung wird so zum Schwachpunkt. Folgende Symptome können entstehen:

Neigung zu Übergewicht, Wassereinlagerungen, dadurch wenig Durst (der Körper ist schon „feucht“), wenn man Wasser trinkt, wird es lange nicht ausgeschieden, morgens wenig Appetit (weil die nachts stattfindende Entgiftung nicht abgeschlossen ist). Man verträgt feuchtes Klima nicht. Der Geist wird eher gemütlich, träge, konservativ. Man kann sich schlecht von Dingen trennen und schlecht Nein sagen.



Gesundheit :  

Zu wenig Yin

Das Festhaltende, das Bewahrende, das Ruhende und die Bewegung nach innen sind hier zu schwach.

Der Körper tut sich schwer, Stoffe und Flüssigkeiten aufzunehmen bzw. festzuhalten.

Dadurch gelangen langfristig zu wenig Stoffe in die Zellen hinein. Weil die Säfte dadurch langfristig fehlen, entsteht Trockenheit und eine Neigung, Gewicht wieder zu verlieren.

Folgende Symptome können entstehen: Eine Veranlagung zu Untergewicht, trockene Haut und Schleimhäute, spröde Haare. Getrunkenes Wasser wird schnell wieder ausgeschieden. Durch den Mangel an Ruhe neigt man zu schlechten Nerven mit innerer Unruhe. Man verträgt trockenes Klima schlecht.

Dem Geist fehlt das „Sitzfleisch“, man ist unsted und es fehlt das Weiche und das Bewahrende.



Eine westliche Parallele zu Yin und Yang

Das vegetative Nervensystem

In der menschlichen Entwicklung entsteht schon ganz am Anfang das vegetative Nervensystem. Dieses steuert weitgehend unabhängig von unserem Willen unsere Organfunktionen. Hier treffen sich sehr sichtbar das Wissen von Yin und Yang und unserer moderne Wissenschaft.

Der Sympathikus	Der Parasympathikus
<ul style="list-style-type: none">○ Mobilisiert Energie○ Kampf und Flucht○ Beschleunigt Puls / Atmung○ Erhöht Blutdruck○ Hemmt Darmbewegung○ Hemmt Drüsentätigkeit○ Bremst Blase und Darm○ Bremst Abwehrkraft○ Macht unruhig, aggressiv	<ul style="list-style-type: none">○ Speichert Energie○ Schlaf und Erholung○ Verlangsamt Puls / Atmung○ Senkt Blutdruck○ Fördert Darmbewegung○ Fördert Drüsentätigkeit○ Fördert die Ausscheidung○ Fördert Abwehrkraft○ Beruhigt, besänftigt

Auch hier führen Ungleichgewichte zu Krankheiten

Sympathikus

Überfunktion des Sympathikus	Unterfunktion des Sympathikus
<ul style="list-style-type: none">○ Schneller Puls○ Hoher Blutdruck○ Schnelle Atmung○ Schwitzen○ Extrovertiert, aktiv	<ul style="list-style-type: none">○ langsamer Puls○ niedriger Blutdruck○ flache Atmung○ Frieren○ Introvertiert, passiv

Parasympathikus

Überfunktion des Parasympathikus	Unterfunktion des Parasympathikus
<ul style="list-style-type: none">○ Aufbau von Reserven und Gewicht○ Starke Drüsentätigkeit○ Einlagerungen○ „Feuchtigkeit“○ Trägheit, schläfrig	<ul style="list-style-type: none">○ Gewichtsverlust, Mineralstoffmangel○ Wenig Drüsentätigkeit○ Entwässerung○ „Trockenheit“○ Unruhe, rastlos

Ein Ungleichgewicht dieser Steuermechanismen verursacht Beschwerden und Krankheiten. Greift man hier regulierend ein, kann der Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren. Ein Ausgleich von Yin und Yang, ein harmonisches Gleichgewicht von Sympathikus und Parasympathikus bedeuten (das Wiedererlangen von) Gesundheit.

Typbestimmung / Diagnostik

Um festzustellen, in welchem Zustand sich Yin und Yang befinden, ist es wichtig Yin und Yang jeweils erst einmal unabhängig voneinander zu bewerten.

❖ Fragen zum Zustand des Yang

- Wie ist die Körperwärme, friert man eher oder neigt man zum Schwitzen?
- Wie ist die körperliche Leistungsfähigkeit, der „Spannungszustand“?
- Ist der Kreislauf eher schlapp oder sogar zu aktiv?
- Hat man viel oder wenig Appetit und Durst?
- Verträgt man eher kaltes oder warmes Klima?
- Ist man geistig extrovertiert oder eher intuitiv?

❖ Fragen zum Zustand des Yin

- Neigt man dazu, leicht Gewicht zuzulegen, bzw. ist es sehr schwierig Gewicht zu verlieren (oder umgekehrt)?
- Gibt es eine Neigung, Wasser einzulagern oder es schnell wieder auszuscheiden?
- Sind die Schleimhäute, die Haut, die Haare sehr trocken?
- Tut sich der Körper schwer mit der Entgiftung?
- Verträgt man eher trockenes oder feuchtes Wetter?
- Gibt es einen Hang zur Gemütlichkeit oder fehlt das „Sitzfleisch“?

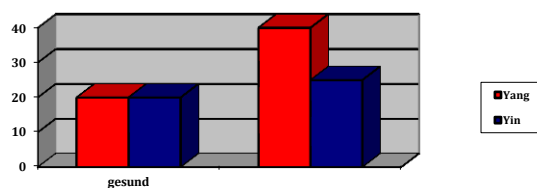
Auswertung

Wichtig ist, dass man Yin und Yang unabhängig voneinander bewertet.

Praktische Beispiele:

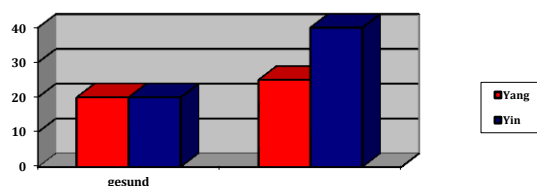
1. Jemand hat immer Hunger und Durst, schwitzt, neigt zu hohem Blutdruck, verträgt Wärme schlecht, gleichzeitig gibt es eine leichte Neigung zum Übergewicht und zu Einlagerungen.

- Hier sind sowohl Yin als auch Yang zu viel vorhanden. Dabei ist das Yang deutlich mehr erhöht als das Yin. Deshalb muss bei einer Therapie zuerst das Yang abgesenkt werden.



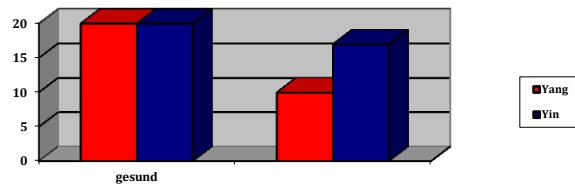
2. Jemand hat viel Hunger, ist körperlich immer warm und verträgt Hitze nicht, gleichzeitig hat er starkes Übergewicht und neigt sehr zu Einlagerungen.

- Hier ist das Yang nur leicht erhöht, das Yin aber sehr stark erhöht. Deshalb muss man besonders das Yin absenken.



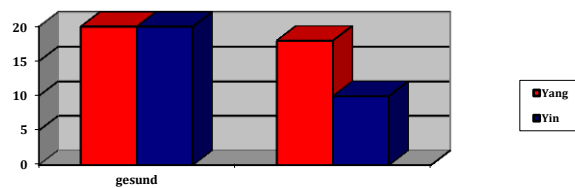
3. Jemand friert stark, ist geschwächt, hat eine schwache Abwehr und hat Kreislaufprobleme, gleichzeitig hat er eine eher trockene Haut sowie eher wenig Gewicht.

- Hier sind sowohl Yin als auch Yang zu wenig vorhanden. Dabei fehlt vor allem das Yang, deshalb sollte man das Yang aufbauen.



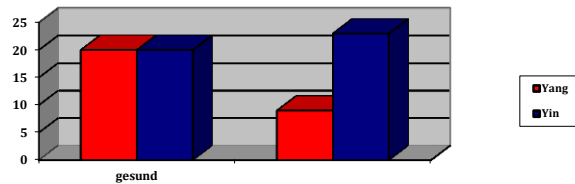
4. Jemand hat kalte Hände und Füße, gleichzeitig hat er sehr trockene Haut und Schleimhäute, sowie zu wenig Gewicht.

- Hier ist deutlich zu wenig Yin vorhanden, das Yang fehlt etwas. Hier muss man vor allem das Yin aufbauen.



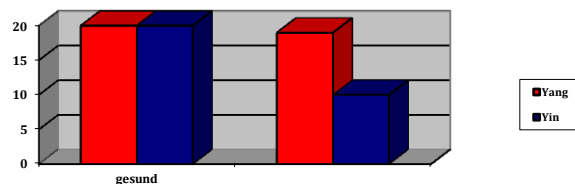
5. Jemand friert stark, ist sehr geschwächt, hat Kreislaufprobleme, gleichzeitig gibt es eine Neigung zum Übergewicht und zu Einlagerungen.

- Hier fehlt sehr deutlich das Yang, das Yin ist leicht erhöht. Deswegen sollte man das Yang stabilisieren.



6. Jemand ist leicht geschwächt mit Kreislaufproblemen. Dabei ist er völlig ausgetrocknet, ist unruhig und verliert Gewicht.

- Hier fehlt besonders das Yin, das Yang ist nur leicht geschwächt. Deshalb sollte man insbesondere das Yin aufbauen.



Natürlich kann auch nur eine Säule verändert sein. Wichtig ist, zu bewerten, ob das Yin oder das Yang stark verändert ist. Wo ist das größte Ungleichgewicht? Gibt es mehr und/oder deutlichere Symptome beim Yin oder beim Yang?

Die Wahl der Therapie wählt man entsprechend der Auswertung.

Es folgt nun der Therapieteil nach Yin und Yang

Die Therapie nach den Prinzipien von Yin und Yang



Ratschläge für den Zustand I „Zu viel Yang“

❖ *Grundlegendes:*

- Der Stoffwechsel ist zu hoch
- Wer hoch brennt, hat ständig Hunger
- Deshalb benötigt man langsam verdauliche und absenkende Lebensmittel
- Ungeeignet sind sehr leicht verdauliche und hitzige Lebensmittel
- Wichtig ist ein ausreichendes Frühstück!



✓ **Günstige Lebensmittel**

➤ *Kühlende Lebensmittel*

Rohkost hat eine kühlende Wirkung. Der Körper verbraucht mehr Wärme, um die Nahrung aufzunehmen, als er von der verdauten Nahrung an Wärme zurückbekommt. Wenn man den Stoffwechsel bremsen will, sollte man einen hohen Anteil an Rohkost einführen!

Gemüse

Paprika, Salate, Gurken, Sauerkraut, Avocados, Blumenkohl, Champignons, Kohlrabi, Kürbisse, Möhren, Radieschen, Rettich, Spargel, Tomaten.

Obst / Früchte / Beeren

Äpfel, Birnen, (harte) Bananen, Kiwis, Orangen, Melonen, Zitronen, Ananas, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Mandarinen Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Weintrauben.

Ausgleichende Lebensmittel

(Lebensmittel, die die Blutzuckerkurve beruhigen)

Bei einem zu hohem Stoffwechsel ist es wichtig, Lebensmittel zu verwenden, die langsam verdaulich sind. Diese bremsen dann den Stoffwechsel und wirken ausgleichend und beruhigend.

Getreide / Saaten / Vollkornprodukte

Weißes Mehl und weißer Zucker gehen schnell und direkt ins Blut. Man ist nur sehr kurz satt und bekommt nur wenig Energie. Das volle Korn enthält 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 gleichmäßig Energie. Deshalb sollten Vollkornprodukte bei einem „Zuviel an Yang“ der hauptsächliche Bestandteil der Nahrung sein. Besonders günstige Getreideformen sind hier: Alle Vollkornprodukte wie etwa Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Vollreis. Dinkel, Gerste, Grünkern, Mais, Reis, Roggen, Weizen, Buchweizen.

Günstig sind auch Ölsaaten und Trockenfrüchte, da sie nur langsam verdaut werden und lange satt machen. Günstige Ölsaaten sind hier: Cashewkerne, Datteln, Haselnüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Oliven, Avocados. Getrocknete Äpfel, Ananas, Bananen, Feigen, Beeren, Orangen, Pflaumen, Rosinen.



✓ Ungünstige Lebensmittel

Ungünstig sind Lebensmittel, die sehr leicht verdaulich sind, weil sie noch mehr Hunger verursachen. Auch sehr scharfe und hitzige Lebensmittel sind ungünstig: Alles sehr leicht Verdauliche wie weißes Mehl , weißer Zucker, zu viel Fleisch, zu viele scharfe Gewürze und scharfer Alkohol.

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Frühstück

Ein ausreichendes Frühstück ist von großer Bedeutung, um nicht schnell in die Unterzuckerung zu geraten. Essen Sie sich satt.

✓ Variante Vollkornbrot

Vollkornbrot mit Butter, Emmentaler Käse und Tomate, mit Kräutersalz

Vollkornbrot mit Forelle, Chiccoreeblätter und Meerrettich

Vollkornbrot mit Olivenaufstrich, Paprika und etwas Pfeffer

✓ Variante Müsli

Dinkelcrunchy (Fertigmischung) mit Mandelsplittern und Joghurt

Mischmüsli (Fertigmischung) mit Rosinen und Walnüssen

Vollkorn Cornflakes mit Reismilch und gerösteten Sonnenblumenkernen

✓ Variante warmes Frühstück

Ein warmes Frühstück ist sehr gut, wenn es nicht zu leicht verdaulich oder zu süß ist.

Lecker Bulgur, süß, mit Erdnüssen und Rosinen

✓ Zutaten: 1 Person

50g Bulgur, 250ml Wasser, 1EL Erdnüsse, 1EL Rosinen, 1TL Honig, eine kleine Prise Salz, etwas Butter

✓ Zubereitung:

Bulgur 25 min in Wasser kochen, Erdnüsse und Rosinen ca. 5 min vor Ende der Garzeit einheben, mit Honig, Butter und Salz abschmecken

✓ Varianten:

Statt Bulgur	Statt Rosinen	Statt Butter	Statt Erdnüssen
Reis, Dinkel, Roggen, Gerste	(Getrocknete) Äpfel, Aprikosen, Kirschen, Bananen	Olivenöl, Sahne, Sesamöl, Walnussöl	Sonnenblumenkerne, Nüsse, Walnüsse, Cashewkerne

Achtung: Bulgur, auch Reis und andere Saaten benötigen je nach Größe oder Körnung unterschiedlich lange, bis sie gar sind. Kochen Sie entsprechend der Verpackungsangabe.

Versuchen Sie auch einmal ganz „asiatisch“ ein herzhaftes Frühstück:

Pikanter Grünkern mit Pilzen, Paprika, Sojasoße und Sauerrahm

✓ *Zutaten:*

40g Grünkern, 60g Champignons, 100g grüne Paprika, Sojasoße, 1EL Sauerrahm, 1TL Gemüsebrühe, 200 ml Wasser, Gewürzsalz

✓ *Zubereitung*

Champignons und Paprika schneiden, Grünkern in Gemüsebrühe 20 min kochen, dann die Champignons und Paprika hinzufügen und nochmals 10 Minuten mit kochen, mit Sojasoße und Sauerrahm abschmecken.

✓ Variieren Sie die Zutaten.

Versuchen Sie verschiedene Gemüsesorten oder Getreidearten.

Versuchen Sie als Nachspeise einen Joghurt. Dieser wirkt beruhigend und verringert wegen seinem hohen Anteil an tierischen Eiweißen den Hunger auf Fleisch.

Mittagessen

Ein zu hoher Stoffwechsel führt leicht dazu, dass man zu viel und die falschen Dinge isst. Schon alleine deshalb, weil man zu „Heißhunger“ neigt. Um hier gegenzusteuern, ist ein Salat als Vor- oder Hauptspeise angezeigt. Die Hauptmahlzeit sollte dann überwiegend vollwertige Kohlehydrate enthalten.

Gemischter Salat mit Schafskäse und Oliven

✓ *Zutaten: 1 Person*

100g Tomaten, 80g Kopfsalat, 30g gehackte Schalotte, 1EL Joghurt, 40g Feta / Schafskäse, einige Oliven, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl

✓ *Zubereitung:*

Tomaten in Scheiben schneiden, Kopfsalat zerkleinern, schneiden, zusammen mit der klein gewürfelten Schalotte und den Oliven in eine Schüssel geben, mit Öl, Salz, Pfeffer und Joghurt gut vermengen, dann den gewürfelten Schafskäse (am Rand) aufbringen, danach die geschnittenen Tomaten darauf legen, evtl. mit anderen Zutaten garnieren und servieren.

✓ *Variationen:*

Sie haben hier ein Basisrezept für einen Salat, den Sie in alle Richtungen verändern können. Versuchen Sie verschiedene Salate wie Eisbergsalat, Chiccoree, Gurken, Kohlrabi, Möhren. Verfeinern Sie den Salat mit Beilagen wie gerösteten Sesam, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder gehackten Nüssen.

Hauptspeisen:

Makkaroni mit Champignons in Cambozolasoße mit Pinienkernen

✓ *Zutaten:*

80g Vollkornmakkaroni, 60g Champignons, 40g Lauchzwiebeln, 2 Tomaten oder entsprechend Tomatensoße, 1 TL Gemüsebrühe, 40g Cambozola, Olivenöl, Pinienkerne, Salz.

✓ *Zubereitung:*

Nudeln al dente kochen, geschnittene Pilze und die fein geschnittenen Lauchzwiebeln in separatem Topf in Öl leicht anbraten, die geviertelten Tomaten dazugeben, 5 min lang erhitzen, 50ml Wasser und Gemüsebrühe begeben, geschnittenen Cambozola unterrühren, 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Nudeln mit der Soße übergießen und mit den Kernen bestreuen.

✓ *Variationen:*

Statt Maccaroni	Statt Champignons	Statt Tomaten	Statt Cambozola	Pinienkerne
Andere Nudeln, Reis, Grünkern, Kartoffel	Austernpilze, Paprika, Brokkoli	Zucchini, Möhren, Blumenkohl	Joghurt, (saure) Sahne, Mojo, Pesto	Andere Nüsse, Kürbiskerne

Versuchen Sie vollwertige Lebensmittel wie Reis oder Kartoffeln

Currypaprikareis mit Paprika, Parmesan und Walnüssen

✓ *Zutaten:*

40g Reis, 80g grüne Paprika, 60 g rote Paprika, Butter, 1EL saure Sahne, Curry, Walnüsse, 250ml Gemüsebrühe, Parmesan, Gewürze: Petersilie, Salz

Geschnetzeltes mit Zucchini und Salzkartoffeln

✓ *Zutaten: 1 Person*

100 g Putenmedaillon, 200g Kartoffeln, 100g Zucchini, 1 Msp süßer Paprika, Salz, 2 EL Joghurt, 50 ml Wasser, 1 EL Maismehl

Abendessen

Das Abendessen sollte gemäßigt und vollwertig ausfallen. Mittelmeerkost ist angesagt! Benutzen Sie nur wenige tierische Eiweiße. Wenn Sie wollen, essen Sie einen kleinen Salat. Auch Kartoffeln sind sehr gut geeignet. Bitte nicht zu viele Nudeln essen, lieber Vollkornbrot mit Oliven, Avocados, Schafskäse.

Wenn Sie warm essen wollen, setzen Sie als Schwerpunkt Kartoffeln, Reis und Gemüse ein. Hier einige supereinfache Beispiele:

Salzkartoffeln mit Spinat
Pellkartoffeln mit Butter und Spargel
Ofenkartoffel mit Quark und Majonaise

Wenn es etwas anspruchsvoller sein soll, so gehen Sie auf die Mittagsrezepte und versuchen Sie diese. Nur sollte die Menge deutlich geringer sein.



Ratschläge für den Zustand II „Zu wenig Yang“

❖ *Grundlegendes:*

- Der Stoffwechsel ist zu niedrig und geschwächt
- Wer geschwächt ist, benötigt „Kraftnahrung“
- Leichtverdauliche, wärmende Kost ist angesagt
- Sehr gut ist ein warmes Frühstück
- Ungünstig sind (zu viel) schwerverdauliche Rohkost und Vollkornprodukte



✓ **Günstige Lebensmittel**

Kraftnahrung / Wärmende und kräftigende Lebensmittel:

Je mehr Kraft und Energie in einem Lebensmittel steckt, desto größer ist die Lebenskraft und Körperwärme, die wir aus der Nahrung bekommen.

Saaten enthalten alle Stoffe für den Start in das neue Pflanzenleben. Ein Samenkorn ist also ein ganz natürliches Kraftpaket.

Getreide / Körner / Mais / Reis / Hirse usw.

Alle Kulturen haben ihren Lobgesang auf Brot und Getreide. Es erhöht den gesunden Blutzucker und gibt enorme Kraft. Besonders energiereiche Getreidesorten sind: Hafer, Dinkel, Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth.

Ölsaaten / Nüsse

Auch Ölsaaten sind Kraftpakete. Wegen ihres hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren wirken sie Yin aufbauend, aber auch entgiftend. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Sesam, Weizenkeime.

Hülsenfrüchte

Da Hülsenfrüchte besonders viele Eiweiße enthalten, gleichen diese viele Mangelerscheinungen aus. Sie wirken entgiftend, wodurch sie ganz nebenbei „Schlankmacherpowermittel“ sind. Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen.

Gemüse

Mehrjährige Gemüsearten speichern ihre eigene Lebenskraft. Dazu gehören vor allem Wurzelgemüse, Knollen und Zwiebelarten. Zwiebeln, Lauch, Möhren, Rüben, Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln, aber auch rote Beete oder Kohl kräftigen und vitalisieren unseren Organismus. Da sie sehr viele Mineralien und Säfte enthalten, stabilisieren sie auch das Yin.

Tierische Produkte

Eier / Fleisch / Fisch / Käse / Milchprodukte

Eier sind sozusagen die tierische Variante von Saaten. Wie ein Samenkorn enthält das Ei alle, hier für das spätere Federvieh, nötigen Inhaltsstoffe. Fleisch und Fisch haben den großen Vorteil, dass sie recht leicht verdaulich sind und die Körperwärme erhöhen. Fleisch wirkt aber schleimend und verschlackend. Allgemein ist Fisch leichter verdaulich und auch verträglicher. Günstig sind: Geflügel, Rindfleisch, heller Fisch wie Scholle, Kabeljau, Pangasius, Seelachs, Krabben. Milch und besonders Käse sind Konzentrate. Die schwerst arbeitenden Bergbauern hätten ohne ihren Käse wohl kaum überlebt. Aus den oben genannten Lebensmitteln hat man zu allen Zeiten leckere Kraftbrühen für geschwächte Menschen bereitet. Wichtig ist, dass diese sehr lange kochen. Wichtig ist auch die Zubereitung. Essen Sie möglichst warm. Vermeiden Sie zu viele kühlende und schwer verdauliche Lebensmittel wie Rohkost und Vollkornbrot. Essen Sie langsam und kleine Portionen.



✓ Ungünstige Lebensmittel

Ungünstig sind Lebensmittel, die sehr schwer verdaulich sind, weil diese den Organismus überfordern und noch mehr schwächen. Rohkost wirkt kühlend und absenkend. Sie sollte nur in geringen Mengen verwendet werden. Auch schwer verdauliches Vollkornbrot überfordert leicht die Verdauungsorgane. Vermeiden Sie ein schweres oder kaltes Frühstück!

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Frühstück

Morgens und bis mittags werden die meisten Verdauungssäfte gebildet. Es macht also Sinn, morgens den Appetit anzuregen und abends deutlich weniger zu essen. Sehr empfehlenswert ist ein warmes Frühstück. Um die Verdauungsorgane „anzukurbeln“ und den Organismus zu wärmen sind Gewürztees wie Zimt, Ingwer oder Fenchel als „Vorspeise“ hervorragend geeignet.

Lecker Hirse, süß mit Mandeln, Kokosflocken und Honig

✓ *Zutaten: 1 Person*

40g Hirse, 250ml Wasser, 1EL Mandelsplitter, 1EL Rosinen, 1EL Kokosflocken, Honig, Zimt, Ingwer, eine kleine Prise Salz, etwas Butter

✓ *Zubereitung:*

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

✓ *Varianten:*

Sie können statt Wasser auch Reis- oder Hafermilch nehmen.

Statt Hirse	Rosinen	Butter	Mandeln	Zimt
Hafer, Quinoa, Amarant, Reis, Dinkel	(Trockene) Äpfel, Bananen, Kirschen	Sesamöl, Walnussöl, Olivenöl	Walnüsse, Nüsse, Sonnenblumenkerne	Fenchel, Ingwer, Vanille, Kardamom

Versuchen Sie auch mal ein herzhaftes Frühstück

Exquisites Quinoa, herzhaft mit Paprika und Fenchel

✓ *Zutaten: 1 Person:*

40g Quinoa, 250ml Wasser, 80g rote Paprika, 80g Fenchel, 50 g Zwiebel, Butter Salz, Pfeffer, 1TL Gemüsebrühe, Schnittlauch, 1EL Creme fraiche

Vollkornbrot als Frühstück ist nicht optimal, da es eher schwer verdaulich ist. Wenn Sie dennoch Vollkornbrot wählen, dann ziehen Sie leicht verdauliche Brote aus Hafer oder Dinkel vor. Toasten Sie das Brot und essen Sie es am Besten mit Butter und Honig. Müsli ist in Ordnung, wenn es nicht überzuckert ist und nicht zu viele Ballaststoffe enthält. Günstig ist es auch, die Zutaten anzurösten oder zu kochen. Also auch Nüsse, die hier gut passen.

Mittagessen

Als Vor- oder Hauptspeise rate ich sehr zu einer Kraftbrühe oder einen Eintopf. Klassischerweise ist diese eine Fleischbrühe. Auch Gemüse und Getreidesuppen wirken hervorragend, wenn man sie nur lange genug kocht.

Rindfleischbrühe mit Champignons und rotem Paprika

✓ *Zutaten: 2 Personen*

Eine kleine Beinscheibe, 100g Zwiebeln, Suppengrün (Sellerie, Möhren, Petersilie), 1 kleines Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 80g Champignons, 100g rote Paprika, frischer Schnittlauch.

✓ *Zubereitung:*

Die Beinscheibe waschen, zusammen mit den Zwiebeln und dem Suppengrün und dem Lorbeer in einem größeren Topf mit Wasser bedecken und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Danach nur die Bestandteile davon in der Suppe lassen, die man gerne essen möchte. Die geschnittenen Champignons und roten Paprika hineingeben und ca. 5 - 10 Minuten nochmals köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem geschnittenen Schnittlauch garnieren und servieren.

✓ *Varianten:*

Versuchen Sie auch mal, Getreide mit zu kochen. Günstig sind Hafer, Hirse, Dinkel oder Reis. Auch Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Erbsen schmecken darin sehr lecker. Denken Sie daran, Hülsenfrüchte wenigstens über Nacht einzuweichen.

StattBeinscheibe	Zwiebeln	Sellerie	Gemüse	Gewürze
Geflügel, Kalb, Hammel, Wild	Lauch, Knoblauch	Fenchel, Kohl, Rettich	Zucchini, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl	Meerrettich, Nelken, Senf, Kümmel, Ingwer

Zwiebelsuppe mit Ei und altbackenem Brot und Käse

✓ *Zutaten: 1 Person:*

✓ 120g Zwiebeln, ½ Gemüsebrühwürfel, 250ml Wasser, Salz, 1 Ei, Olivenöl, Butter,

✓ 1 Msp Pfeffer, Salz, 2EL Weißwein, 2 Broteisbeiben, 2EL geriebener Emmentaler, Schnittlauch

✓ *Zubereitung*

Die Broteisbeiben würfeln und mit Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, Zwiebeln ca. 2 min in der Butter glasig anbraten. Die Zwiebeln mit Brühe übergießen und 15 Minuten kochen lassen, das Ei in einer Tasse rühren, Ei langsam in die Zwiebelsuppe einrühren und ca. 3 Minuten stocken lassen. Weißwein einrühren. Die Suppe in den Teller geben, dabei das Brot auf die Suppe legen, Käse und Schnittlauch aufstreuen.

Erbseintopf mit Paprika, Reis und Sesam

✓ **Zutaten: 1 Person:**

30g grüne Erbsen, 250ml Wasser, 1TL Brühe, 50g Zwiebeln, 30g Langkornvollreis, 70g rote Paprika, 1EL gerösteter Sesam, 1 Scheibe Sellerie, 40g Feta, Petersilie, Salz, Pfeffer

✓ **Zubereitung:**

Erbsen über Nacht einweichen, abgießen, mit dem Reis und dem Sellerie zusammen in der Brühe ca. 40 Minuten kochen. Paprika in grobe und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, mit dem Sesam in einer Pfanne in Butter andünsten, mit dem gewürfelten Schafskäse zusammen in den Eintopf einfüllen, gut umrühren und nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Mit Petersilie und noch etwas Sesam garnieren und servieren.

Apfelkompott mit Zimt, Honig und Pistazien

✓ **Zutaten: 1 Person**

Ein Apfel oder fertiges Kompott, Zimt, Nüsse, Honig.

✓ **Zubereitung:**

Apfel in Stücke schneiden, 5-10 min kochen, mit Zimt und Honig würzen, mit gehackten Pistazien überstreuen.

✓ **Varianten:**

Statt Apfel	Zwiebeln	Zimt	Honig
Birnen, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen	Vanille, Anis, Muskat	Walnüsse, Sesam, Kürbiskerne	Ahornsirup, Agavensaft, Rübensaft

Abendessen

Bevorzugen Sie ein leicht verdauliches Abendessen, essen Sie kleine Mengen. Das Abendessen kann dem Frühstück oder Mittagessen ähnlich sein, nur eben nicht so umfangreich. Essen Sie nicht zu spät!

Warme Getränke verhindern ein Auskühlen, was Sie nur schwächen wird.

Tomatensaft mit Salz und (Chili)pfeffer.

Statt Tomaten können Sie auch Karottensaft, rote Beete, Gemüsesaft nehmen.

Warmer Traubensaft mit Ingwer oder Zimt.

Statt Traubensaft können Sie auch Holundersaft, Apfelsaft, Birnensaft, Bananensaft oder andere Frucht- oder Obstsaft nehmen.

Warme Hafermilch, mit Salz und Pfeffer oder mit Zimt / Ingwer

Sehr günstig ist eine kleine warme Mahlzeit:

Kartoffelpüree mit Möhren und Sesam

✓ **Zutaten: 1 Personen**

100g Möhren, 200 g Kartoffeln, 40 g Lauch, 1EL Butter, 1TL Agavensaft, 1 EL Sesam, geschrotet und geröstet, 70 ml Milch, etwas Muskatnuss, Kräutersalz.

✓ **Zubereitung**

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 min kochen, abschließend grob stampfen, Butter und Milch dazugeben, mit Muskat und Kräutersalz abschmecken. Möhren säubern, evtl. schälen, und mit dem geschnittenen Lauch in einen Topf geben, in den Sie vorher etwas Butter geschmolzen haben, ca. 10 min andünsten. Mit Agavensaft, Salz und Pfeffer würzen, nochmals mit etwas Gemüsebrühe 10 min ziehen lassen. Den gerösteten Sesam darüber streuen.



Ratschläge für den Zustand III „Zu viel Yin“

❖ *Grundlegendes:*

- Der Organismus tut sich schwer mit der Entgiftung, neigt zu Einlagerungen
- Hier benötigt man Lebensmittel, die die Entgiftung anregen
- Da nachts die Leber arbeitet, ist ein „leichtes“ Abendessen von höchster Bedeutung
- Ungünstig sind stark aufbauende Lebensmittel wie weißer Zucker, Weißmehl und in größeren Mengen tierische Produkte



✓ **Günstige Lebensmittel**

Trocknende und entgiftende Nahrung:

Wenn mehr Stoffe und Flüssigkeiten in unsere Körperzellen hineingelangen als herauskommen, entstehen Schwierigkeiten mit der Entwässerung und Entgiftung. Man neigt dann zu Wassereinlagerungen und Übergewicht. Hier helfen Lebensmittel, die Stoffe aus der Zelle heraus befördern.

Wichtig sind Ballaststoffe, die Wasser und Abfallprodukte schon im Darm binden und so den Stuhlgang und die Entgiftung anregen. Bestimmte Lebensmittel wirken entwässernd und harntreibend und regen so die Ausleitung an. Besonders wichtig ist ein leichtes Abendessen, damit die Leber nachts entgiften kann.

Getreide: Hirse, Mais(mehl), Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Knäckebrötchen, Quinoa, Amarant, Bulgur. Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, sollten Sie abends auf Getreidenudeln (auch Vollkornnudeln) verzichten.

Gemüse: Gemüse gehört zu den besten Mitteln, um die Entgiftung im Körper anzuregen. Hier die wichtigsten Beispiele: Kartoffeln, Spargel, Paprika, Zucchini, Spinat, Pilze, Kohlsorten, Sauerkraut, Salate, Lauch, Rettich, Sellerie, Tomaten, Pilze.

Hülsenfrüchte: Hülsenfrüchte wirken entwässernd und regen die Entgiftung an. Sie enthalten neben vielen Eiweißen auch jede Menge Ballaststoffe, die die Verdauung ankurbeln: Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Sojaprodukte wie etwa Tofu.

Obst / Früchte / Beeren: Hier gelten ähnliche Grundregeln wie für das Gemüse: Beeren und Früchte, Ananas, Äpfel, Birnen, Holunder, Johannisbeeren, Kiwis, Orangen, Melonen.

Fette / Öle: Es geht bei den Fetten um eine möglichst hohe Konzentration von ungesättigten Fettsäuren. Bearbeitete und erhitzte Fette machen dick und krank. Das wohl beste Fett / Öl ist das Olivenöl.

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. Fisch ist hier gesünder als Fleisch. Günstig sind milchsauer vergoren Lebensmittel wie Joghurt. **Getrocknete Lebensmittel** muss man besonders gut kauen. Das bringt sämtliche Drüsen in Gang. Besonders günstig ist Knäckebrot. Gut ist auch Trockenobst. **Rohkost** muss man kauen. Sie regt enorm unsere Verdauungsdrüsen an und ist ein wichtiger Bestandteil einer entgiftenden Kost. Reduzieren Sie Lebensmittel, die stark aufbauend und schleimend wirken. Dazu gehören vor allem weißer Zucker, weißes Mehl, sowie tierische Lebensmittel.

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Morgens und bis mittags werden die meisten Verdauungssäfte gebildet. Nachts soll die Leber in Ruhe arbeiten können. Weil ihre Entgiftung zu langsam ist, haben Sie morgens wenig Appetit, der sich dann abends meldet. Wenn Sie abends essen, fließt das Blut nicht in die Leber sondern in die Verdauungsorgane. Dadurch wird die Entgiftung noch schlechter. Deshalb ist es wichtig, aus diesem Kreislauf auszubrechen. Wenn Sie morgens nicht frühstücken, werden Ihre Zellen bald Hunger haben. Und 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!

Frühstück

Günstig sind Vollkornprodukte, Müsli oder ein warmes Frühstück:

Vollkornbrot mit Frischkäse, Chiccoreeblättern und Meerrettich

Vollkornbrot mit Olivenaufstrich, Paprika und Curry

Cornflakes mit Rosinen und Walnüssen

Frischkornmüsli mit Apfelwürfeln und Quark

Hier eine Variante für ein warmes, herzhaftes Frühstück:

Herzhafte Hirse mit Champignons, grünem Paprika, Frischkäse und Sesam

✓ **Zutaten:**

40 g Hirse, 250 ml Wasser, 50 g Champignons, 60 g grüner Paprika, 50g Zwiebeln, 1EL Sesam, 1EL Frischkäse, 1TL Gemüsebrühe

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

✓ **Variationen:**

Statt Hirse	Paprika	Champignons	Frischkäse	Sesam
Quinoa, Polenta, Bulgur, Grünkern	Chiccoree, Sellerie, Lauch, Fenchel	Zucchini, Austernpilze, Pfifferlinge	Joghurt, Quark	Walnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne

Lecker Quinoa, süß mit Mandeln, Kokosflocken und Honig

- ✓ **Zutaten: 1 Person:** 40 g Quinoa, 250 ml Wasser, 1 EL Mandelsplitter, 1EL Rosinen, 1EL Kokosflocken, Honig, Ingwer, eine kleine Prise Salz

Mittagessen

Kopfsalat mit Tomaten, Oliven und Sonnenblumenkernen

- ✓ **Zutaten: 1 Person**

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

Erbsensuppe mit Kartoffeln, Joghurt und Liebstöckel

- ✓ **Zutaten: 1 Person**

40g Erbsen, 1TL Gemüsebrühe, 50g Zwiebel, 150g Kartoffel, Liebstöckel, 3EL Joghurt, 50g roter Paprika, 250ml Wasser

- ✓ **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.

- ✓ **Variationen:**

Statt Erbsen	Kartoffeln	Paprika	Tomatenmark	Dazu...
Bohnen, Linsen, Kohlrabi	Auberginen, Grünkern, Reis, Dinkel	Spargel, Kohl, Zucchini	Pesto, Mojo, Ajvar (Paprikamark)	Sesam, Kerne, Gewürze

Als **Hauptmahlzeit** eignen sich bestimmte Lebensmittel besonders: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte.

Kartoffelaufbau mit Pilzen und Fetakäse

- ✓ **Zutaten: pro Person:**

150 g Kartoffeln, 60g Champignons, 50g Zwiebeln, 60g Feta, 50ml 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.

Mexikanischer Eintopf mit Riesenbohnen, Lauch und Bulgur

✓ *Zutaten: 1 Person*

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

✓ *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:*

Verwenden Sie andere Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Gemüse jeder Art. Scharfe und bittere Gewürze unterstützen die Entgiftung. Essen Sie langsam und mit Genuss!

Pikanter Grünkern mit Pilzen, Paprika und Meerrettich

✓ *Zutaten:*

60g Grünkern, 60g Champignons, 70g grüne Paprika, 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.

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. Vermeiden Sie weißen Zucker und weißes Mehl.

Wenn Sie warm essen wollen hier ein paar Vorschläge:

Pellkartoffeln mit Spinat und Joghurt

✓ *Zutaten:*

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

Gedünstete Zucchini mit Pilz- Meerrettichsoße

✓ *Zutaten:*

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

✓ *Variationen:*

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



Ratschläge für den Zustand IV „Zu wenig Yin“

❖ *Grundlegendes:*

- Der Organismus tut sich schwer, Säfte und Gewicht zu halten
- Die Folge sind ein Säftemangel mit trockener Haut und Schleimhäuten
- Es fehlt das „Sitzfleisch“
- Man benötigt befeuchtende und aufbauende Kost
- Saftige Lebensmittel befeuchten, schleimende Nahrung schützt die Schleimhaut
- Ungünstig sind stark ausleitende und sehr trockene Lebensmittel



✓ **Günstige Lebensmittel**

„Befeuchtende“ Lebensmittel

Wenn Menschen mit dieser Veranlagung Wasser trinken, so bringen sie dieses ziemlich schnell wieder zur Toilette. Das zeigt, dass getrunkenes Wasser kaum in die Zellen geht, sondern wird schnell wieder ausgeschieden. Außerdem verbrennen dünne Menschen mehr Fett als andere Menschen. Saftige Lebensmittel 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 Mineralien, Fruchtzucker und Faserstoffe, die die Flüssigkeiten binden.

Gemüse:

Je saftiger das Gemüse ist, desto befeuchtender ist die Wirkung. Für trockene Menschen besonders gut geeignete Gemüsesorten sind: Tomaten und Tomatenprodukte, Auberginen, Avocados, Gurken, Karotten(saft), Pilze, rote Beete(saft), rote Paprika, Süßkartoffeln, Kürbisse, Melonen.

Obst:

Je saftiger und süßer eine Obstsorte ist, desto stärker wird die befeuchtende Wirkung sein. Besonders günstig sind: Weintrauben, Melonen, reife Bananen, reife Äpfel und Birnen, Feigen, Kirschen, Pfirsich, Erdbeeren, Mandarinen.

Pflanzliche Lebensmittel, die die Schleimhaut befeuchten und aufbauen:

Um die Schleimhaut zu schützen, gibt es einige pflanzliche Lebensmittel, die die Schleimdrüsen unterstützen. Einige Beispiele: Reife Bananen, Hafer, Reis, Dinkel, auch als Getränk (z.B. Hafermilch, Bananensaft).

Ölsaaten / Fette:

Dünne Menschen verbrennen mehr Fette als andere. Deshalb ist es hier wichtig, viele und besonders hochwertige Fette zu benutzen. Besonders günstig sind: Butter, Avocados, Oliven(öl), Nüsse, Kokosnüsse, Kokosmilch, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnüsse.

Tierische Lebensmittel:

Sie haben fast alle den Nachteil, dass sie in größeren Mengen den Organismus verschlacken. Am besten geeignet sind milchsauer vergorene Milchprodukte. Also Joghurt, Kefir, Quark, saure Sahne usw. Diese bauen die Schleimhäute auf und befeuchten. Die Milchsäure regt zusätzlich die Entgiftung an. Sie fördert außerdem die gesunde Darmflora und unterstützt die Verdauung.

Fleisch, Fisch, Eier und Käse:

Dies sind allgemein starke Aufbaumittel und deshalb für diesen Zustand in eher kleinen Mengen gut geeignet.

Vermeiden Sie das Trinken von zu viel Wasser, das sie nur austrocknen wird. Trinken Sie lieber ausreichend verdünnte Säfte. Essen Sie nicht zu viele trockene Lebensmittel. Essen Sie langsam und kleine, saftige Mahlzeiten.

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Frühstück

Starten Sie mit saftigem oder knackigem Obst oder Gemüse. Gut geeignet sind Äpfel, Birnen, Mandarinen, Möhren, Kohlrabi oder Tomaten um die Verdauungsorgane anzukurbeln. Bitte essen Sie langsam und nicht zu viel.

Müsli ist gut geeignet, wenn es saftig ist. Als Zutaten eignen sich Nüsse und saftiges Obst oder Früchte.

Hafercrunchy mit Kokosflocken, Birnen und Kokosmilch Geröstete Cornflakes mit Reismilch und Walnüssen

Es eignet sich auch sehr ein warmes Frühstück:

Lecker Quinoa mit Rosinen Mandeln und Kokosmilch

✓ *Zutaten: 1 Person:*

40 g Quinoa, 1-2 EL Rosinen, 1 EL Mandelsplitter, 50 ml Kokosmilch, 200 ml Wasser, Salz

✓ *Zubereitung:*

Quinoa und Rosinen 20 min in Salzwasser und Kokosmilch kochen lassen, mit Mandelsplittern verfeinern, evtl. mit Honig, Zimt Ingwer abschmecken.

✓ *Variationen:*

Statt Quinoa	Rosinen	Mandeln	Kokosmilch	Gewürze
Reis, hafer, Amaranth	Trockenobst, Pflaumen, Kirschen, Pfirsiche	Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne	Hafermilch, Reismilch, Butter, Honig	Zimt, Vanille, Anis

Herzhafter Basmatireis mit Champignons, Schafskäse und Sonnenblumenkernen

Zutaten: 1 Person

40g Basmativollreis, 100g Tomaten, 70g Pilze, 50g Feta (Schafskäse), 250ml Wasser, 1-2EL Sonnenblumenkerne, 1 Prise Kräutersalz, 1 Msp Pfeffer, 1TL Gemüsebrühe

Versuchen Sie als *Nachspeise* einen Joghurt oder Quark.

Mittagessen

Trinken Sie vor dem Mittagessen ein Glas Wasser, Tee oder verdünnten Saft. Als Vorspeise eignet sich eine Gemüsesuppe oder ein kleiner Salat. Benutzen Sie einen großen Anteil an saftigem Gemüse.

Schnelle Tomatensuppe mit Creme fraiche und Oregano

✓ *Zutaten:*

200 g Tomaten (frisch oder aus der Dose), 150 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühe, 50 g Zwiebel, 2 EL Creme fraiche, 1 Prise Oregano, Salz und Pfeffer

✓ *Zubereitung:*

Zwiebel kleinschneiden, in Butter leicht andünsten, geschälte Tomaten grob würfeln, zusammen in Gemüsebrühe aufkochen, 10 min köcheln lassen, mit Creme fraiche abschmecken und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Currygeschnetzeltes mit Basmatireis und Pfifferlingen

✓ *Zutaten: 1 Person:*

100 g Putenmedaillon, 40 g Basmativollreis, 50 g Lauchzwiebeln, 80g Pfifferlinge, 40 g roter Paprika, 3 EL (saure) Sahne, Olivenöl, Curry, Salz, 200 ml Wasser

✓ *Zubereitung:*

Basmatireis 25 min in Salzwasser kochen, Fleisch und Zwiebel schneiden, in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, Pilze später mit anbraten, Sahne hinzufügen, mit Curry würzen, evtl. Salz und Pfeffer begeben, gekochten Basmatireis in die Pfanne geben, kurz hochkochen lassen, dabei kräftig umrühren, mit dem klein gewürfelten Paprika bestreuen und servieren.

✓ *Variationen:*

Versuchen Sie statt Fleisch auch mal Fisch. Sie können auch ein Ei einrühren. Verschiedene Pilze verfeinern jede Mahlzeit.

Tomatentopf mit Champignons

✓ *Zutaten 1 Person:*

150 g Tomaten, 50 g Zwiebel, 70 g Champignons, etwas Butter, Basilikum, 1 EL saure Sahne, Kräutersalz, Pfeffer, Croutons

✓ *Zubereitung:*

Champignons schneiden, Tomaten vierteln, (wenn Sie die Haut stört, vorher blanchieren), in einem Topf mit etwas Butter zusammen mit der gewürfelten Zwiebel 10 min andünsten, mit Sahne und Gewürzen abschmecken und mit den Croutons bestreuen.

✓ *Variationen*

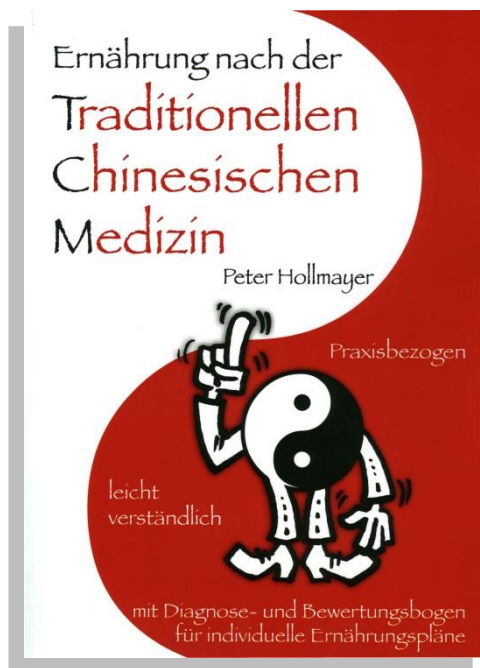
Versuchen Sie es mit verschiedenen Gemüsen, Möhren, Auberginen, Zucchini, verschiedenen Pilzen, würzen Sie mal mit Kokosmilch, Sojasaße, süß-sauer. Lassen Sie sich von Fertigsoßen inspirieren, oder erfinden Sie selbst „Ihr“ Gewürz! Wenn Sie noch Hunger auf Fleisch oder Fisch haben, so können Sie kleine Mengen davon entweder andünsten, oder direkt in die Gerichte geben. Versuchen Sie Lachs, Thunfisch, Putenbrust, gekochten Schinken. Wenn Sie

unruhig schlafen oder sogar Nachtschweiß haben, versuchen Sie direkt vor dem Schlafengehen ein Glas Tomatensaft oder Möhrensaft. Vermeiden Sie abends weißen Zucker und weißes Mehl. Sonst feiern Dampilze und Fäulnisbakterien nachts ein Fest in Ihrem Darm! Blähungen, Gärungsprozesse und schlimme Folgeerscheinungen werden Ihre Gesundheit gefährden. Trinken Sie nicht zu viel Alkohol abends.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit und einen guten Appetit!

Zum Thema "Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin" hat Peter Hollmayer zwei Bücher geschrieben. Das erste Buch umfasst Beschreibungen der Grundzustände sowie genaue Erklärungen zur Vorgehensweise bei der Diagnostik. Es gibt typbezogene, ausführliche Ratschläge zur Ernährung, Fallbeispiele sowie viele allgemeine Tips zur Lebensweise. Im Anhang werden die wichtigsten Lebensmittel nach Geschmack, Temperatur und Wirkweise erklärt. Vielleicht das erste Buch zur TCM, das jeder verstehen und umsetzen kann.

2006, ISBN 3-9810901-0-1 Preis: 14,90 €



Das **zweite Buch** ist die praktische Fortsetzung mit vielen Rezepten und Hintergründen zur Ernährung nach der TCM.

Leseproben zu beiden Büchern finden Sie unter www.viavita-institut.de