

Die heilende Wirkung der einzelnen Lebensmittel

❖ Getreide, Reis, Mais usw.

Getreide gehört in allen Kulturen zu den Grundnahrungsmitteln. In der TCM rät man, ungefähr zwei Drittel der täglichen Nahrung mit Getreide oder Getreideprodukten zu decken. Da es sehr viel Stärke (Vielfachzucker) enthält, gibt es dem Körper seine Grundkraft. Gekochtes Getreide ist leicht verdaulich und gibt Kraft und Saft. Vollkornprodukte, besonders Vollkornbrote, sind schwerer verdaulich und deshalb sehr gut, um das Yang zu stabilisieren. Sie sollten nicht im Übermaß von schwachen Menschen gegessen werden, da sie lange im Magen liegen bleiben. Je mehr Ballaststoffe ein Getreideprodukt enthält, desto mehr wird es trocknen und die Entgiftung anregen. Sie sind deshalb gut für zu Viel Yin und im Übermaß schlecht für zu wenig Yin.

Amaranth

Geschmack: Süß, etwas bitter **Energie:** Neutral

Leicht trocknend

Amaranth ist leicht entwässernd. Da er leicht bitter ist, regt er die Funktion der Leber an. Er ist aber auch leicht verdaulich, so dass er sich als Grundnahrungsmittel eignet. Amaranth gehörte zu den Hauptnahrungsquellen Südamerikas und war als Kraftspender bekannt und geachtet.

Buchweizen

Geschmack: Süß, etwas bitter **Energie:** Neutral

Leicht trocknend

Buchweizen wirkt entgiftend und entwässernd, er regt die Funktion der Leber an und kräftigt die Darmtätigkeit. Ein hervorragendes Mittel bei Entzündungen des Dickdarms.

Dinkel

Geschmack: Süß **Energie:** Neutral

Etwas befeuchtend

Dinkel ist leichter verdaulich als Weizen. Er gibt Kraft, besonders wenn er lange gekocht wird. Er stabilisiert die Blutzuckerkurve. Da er nicht schleimend wirkt, ist er auch für Menschen mit Einlagerungen geeignet. Er baut die Säfte und die Masse auf, weswegen man ihn auch zum Aufbau des Yin benutzen kann. Nach Hildegard von Bingen ist er das wichtigste Grundnahrungsmittel. Er ist sozusagen der „Reis des Westens“.

Gerste

Geschmack: Süß, etwas salzig **Energie:** Kühl

Leicht trocknend

Die kühlende Wirkung eignet sich zum Kühlen und zum Stabilisieren des Yang. Sie wirkt auch entwässernd und leicht entgiftend.

Grünkern (unreifer, gedarrter Dinkel)

Geschmack: Süß, etwas sauer, etwas bitter **Energie:** Neutral

Neutral, etwas entgiftend

Er regt die Tätigkeit von Leber und Darm an (3). Er unterstützt den Aufbau von Säften, weshalb er auch für (4) gut ist.

Hafer

Geschmack: Süß

Energie: Warm

Befeuchtend

Hafer war im Westen immer das Aufbaumittel der Wahl. Er kräftigt enorm, wärmt und enthält viele Eiweiße und Mineralien.

Kneipp empfahl sehr geschwächten Personen folgendes Rezept:

Ca. 250g Hafer in 2-3 Liter Wasser, ca. 2-3 Stunden kochen lassen. Den „Saft“ über den Tag verteilt trinken.

Hirse

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Trocknend

Hirse ist leichtverdaulich. Daher ist sie gut für geschwächte Menschen. Sie ist ein hervorragendes Mittel gegen Durchfall, wenn die Ursache eine Schwäche ist. Sie wirkt entgiftend, entwässernd und stabilisiert das Bindegewebe, weswegen sie auch sehr gut bei Einlagerungen geeignet ist. Hirse enthält sehr viele Mineralstoffe. Da sie jedoch stark entwässernd wirkt, ist sie mit Vorsicht bei Trockenheit zu benutzen.

Quinoa

Geschmack: Süß, leicht bitter

Energie: Neutral

Leicht trocknend

Dieses „Inkagetreide“ ist wie die Hirse sehr leicht verdaulich. Sie enthält deutlich mehr Eiweiße und ist damit kräftigend. Daher ist sie gut für geschwächte Menschen. Sie wirkt auch entgiftend und leicht entwässernd. Wegen des hohen Eiweißanteils baut sie auch das Yin auf und ist gut für Trockenheit. Auch hier sollte dann ein entsprechender Fettanteil dazu gegeben werden. Quinoa hat nicht die klebrige Eigenschaft wie Hafer.

Reis

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Leicht befeuchtend

Reis gehört zu den großen Grundnahrungsmitteln. Vollreis stabilisiert den Blutzucker, er ist sehr leicht verdaulich, wenn er lange gekocht wird, und er baut Säfte und Masse auf.

Besonders geschwächte und ausgetrocknete Menschen sollten Reis als Basis benutzen.

In Asien gibt es ganze Bücher mit Lobeshymnen auf den Reis. Leider hat sich überall in der Welt die Unsitte durchgesetzt, den Reis zu schälen. Der dann weiße Reis hat zwar viele Kohlehydrate, aber kaum Mineralien oder Vitalstoffe. So entstanden viele Mangelkrankheiten, selbst oder gerade in „Überflussgesellschaften“.

Roggen

Geschmack: Süß, etwas bitter

Energie: Neutral

Neutral, leichtentgiftend

Roggen ist im Vergleich zu anderem Getreide schwerer verdaulich. Er eignet sich deshalb gut für ein überaktives Yang. Da er leicht bitter ist, regt er die Leber an, wodurch er leicht entgiftend wirkt. Roggen galt bis vor nicht so langer Zeit als das „Holzfällergetreide“.

Weizen

Geschmack: Süß

Energie: Kühl

Leicht befeuchtend

Weizen ist kühl und beruhigt das Yang. Er nährt aber auch die Säfte und hat eine beruhigende Wirkung auf Herz und Nerven, womit er das Yin stabilisiert.

❖ **Hülsenfrüchte**

Hülsenfrüchte müssen stets eingeweicht oder angekeimt werden. Insbesondere Bohnen müssen dann lange gekocht werden. Es empfiehlt sich, bei Bohnen, das Kochwasser wegzuschütten. Dann sind Hülsenfrüchte leicht verdauliche Energiespender.

Hülsenfrüchte enthalten sehr viel Eiweiß. Anders als tierische Eiweiße ziehen sie aber eher Wasser aus der Zelle heraus als in die Zelle hinein. Sie sind deshalb besonders gut dazu geeignet, ein zu viel an Yin abzubauen. Menschen, bei denen das Yang schwach ist, sollten Hülsenfrüchte sehr lange kochen und warm und scharf gewürzt essen. Da sie eine große Menge an Mineralien enthalten, eignen sie sich auch zum Aufbau des Yin. Es empfiehlt sich für trockene Menschen jedoch, Hülsenfrüchte mit Fett (Butter, Olivenöl usw.) zu genießen.

Weißer Bohnen

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Trocknend

Weißer Bohnen sind sehr nahrhaft und lange gekocht auch leicht verdaulich. Sie enthalten hochwertige Eiweiße und sind damit Kraftspender. Sie wirken leicht entwässernd. Sie trocknen aber nicht übermäßig, sondern enthalten große Mengen an Mineralien und bauen Körpersäfte auf. Isst man sie mit Fett, so bauen sie auch das Yin auf.

Erbsen

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Leicht trocknend

Auch für Erbsen gelten die allgemeinen Regeln der Hülsenfrüchte. Sie enthalten mehr Zucker als andere Hülsenfrüchte und somit nahrhafter und saftiger.

Kichererbsen

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Leicht trocknend

Kichererbsen sind noch heute in vielen Ländern ein Grundnahrungsmittel. Sie sind sehr nahrhaft und enthalten eine Menge Mineralien, z.B. Kalzium.

Linsen

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Leicht trocknend

Linsen sind leicht verdauliche Hülsenfrüchte. Gekeimt und roh sind sie kühl und erfrischend und deshalb auch für ein zu aktives Yang gut geeignet. Im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten reicht es bei den Linsen, diese nur kurz zu kochen.

Mungbohnen

Geschmack: Süß, leicht bitter

Energie: Kühl

Trocknend

Sie kühlen und wirken entgiftend. Sie regen die Verdauung an und beleben die Leber. Gekeimte Mungbohnen sollte man nicht roh essen.

Rote Nierenbohnen

Leicht trocknend

Geschmack: Süß

Energie: Kühl

Gut für: Zustand 1, 4

Sie wirken ähnlich wie die weißen Bohnen, wobei sie nicht ganz so nahrhaft und auch etwas kühler sind.

(Gelbe) Sojabohnen

Geschmack: Süß,

Energie: Kühl

Leicht trocknend

Vegetarier weichen wegen des hohen Eiweißgehaltes gerne auf Soja und Sojaprodukte aus. Das Problem ist nur, dass Soja leicht kühlt. Deshalb ist für Vegetarier, die leicht frieren, der Hafer als Eiweißquelle besser geeignet.

Die Sojabohne ist sehr gut geeignet, um das Yin aufzubauen. Insbesondere östrogenähnliche Substanzen erleichtern Beschwerden in den Wechseljahren. Da die Bohne aber entwässernd wirkt, sollten trockene Menschen sie mit entsprechend viel Fett (z.B. Butter) genießen.

❖ Nüsse und Kerne

Ölsaaten bauen das Yin auf. Für trockene Menschen sind sie das Mittel der Wahl (neben saftigem Obst und Gemüse). Sie senken durch ihre hochwertigen Fette den Cholesterinspiegel.

Sie sind nicht so gut für Menschen mit zu viel Yin, da sie Masse aufbauen. Einige Nüsse wie die Erdnuss sind schwer verdaulich, weswegen sie das Yang bremsen und dann für einen zu hohen Stoffwechsel gut geeignet sind.

Cashewkerne

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral

Befeuchtend

Cashewkerne sind recht leicht verdaulich. Deshalb sind sie gut für Menschen mit empfindlichen Verdauungsorganen geeignet. Sie befeuchten die Schleimhäute und die Haut.

Datteln

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral

Befeuchtend

Da sie eher schwer verdaulich sind, bremsen sie das Yang. Ihre Hauptwirkung ist aber der Aufbau von Säften und Masse. Datteln gelten im arabischen Raum als Spender großer Kraft.

Erdnüsse

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Befeuchtend

Sie enthalten sehr viel Fett, besonders wenn sie auch noch in Öl geröstet werden. In geringen Mengen sind sie gut, um das Yin aufzubauen. Da sie eher schwer verdaulich sind, beruhigen sie auch Heißhunger. Im Vergleich zu anderen Ölsaaten ist sie ein nicht so hochwertiges Lebensmittel.

Haselnüsse

Geschmack: Süß, leicht bitter

Energie: Neutral

Befeuchtend

Auf Haselnüsse reagieren einige Menschen allergisch. Ansonsten sind sie fester Bestandteil des „Studentenfutters“. Sie enthalten sehr viel Lecithin, was die Nerven beruhigt und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Sie wirken leicht abführend. Da sie etwas bitter sind, darf sie auch der rundliche Typ ohne großen Schaden genießen!

Kokosnüsse

Geschmack: Süß

Energie: Warm

Befeuchtend

Kokosnüsse sind sehr nahrhaft und recht leicht verdaulich. Da sie energetisch warm sind, eignen sich auch für kühle Menschen. Sie bauen Säfte auf und befeuchten die Schleimhäute und die Haut. Da sie recht fetthaltig sind, sollte man bei Übergewicht mit der Menge vorsichtig sein.

Kürbiskerne

Geschmack: Süß, leicht bitter

Energie: Neutral

Befeuchtend

Das Öl ist aromatisch und regt den Leberstoffwechsel an. Die Kerne werden häufig geröstet und sind dann warm und bitter-aromatisch.

Mandeln

Geschmack: Süß

Energie: Leicht warm

Befeuchtend

Sie sind leicht verdaulich und haben kaum Reizstoffe. Deshalb können auch Menschen mit empfindlichen Schleimhäuten Mandeln essen. Sie eignen sich hervorragend, um einen trockenen, trägen Darm schonend in Gang zu bringen. Insbesondere ältere Menschen sollten statt austrocknender Abführmittel lieber Mandeln mit Milchzucker genießen.

Pistazien

Geschmack: Süß, leicht bitter

Energie: Neutral

Befeuchtend

Pistazien regen den Stoffwechsel an. Sie befeuchten den Darm, regen die Leber an und stärken die Lebenskraft.

Sesam

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Befeuchtend

Die Hauptwirkung hat der Sesam auf den Darm und auf die Haut und die Schleimhäute. Hier baut er deutlich das Yin auf. Er ist leicht verdaulich und kräftigend, besonders wenn er gekocht wird. Wird er geröstet, wird er leicht bitter und hat dann eine anregende Wirkung auf die Leber.

Sonnenblumenkerne

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Befeuchtend

Sie stärken die Lebenskraft und beruhigen das Nervensystem. Sie wirken leicht abführend und bauen das Yin auf.

Walnüsse

Geschmack: Süß, leicht bitter, aromatisch

Energie: Warm

Befeuchtend

Walnüsse sind energetisch warm. In der TCM benutzt man sie als Potenzmittel. Sie stärken das Gehirn und die Nerven. Da sie aromatisch und leicht bitter sind, bringen sie den Fettstoffwechsel und die Leber in Gang. Ihr hoher Fettgehalt stabilisiert das Yin.

❖ Öle und Fette

Jeder Mensch benötigt Fett. Dabei sollte man allgemein leichtverdauliche Fette essen, die möglichst viele ungesättigte Fettsäuren enthalten. Das heißt bei pflanzlichen Fetten, dass man auf die schonende Kaltpressung achten sollte. Fette bauen Haut und Schleimhäute auf, sie beruhigen die Nerven und stabilisieren das Yin. Kühle Fette (z.B. Oliven) sind gut bei Hitze, warme Fette wie Butter sind gut bei Kälte. Auch Menschen mit Gewichtsproblemen benötigen Fett. Sie sollten entgiftende Öle wie z.B. das Olivenöl benutzen.

Butter

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Befeuchtend

Butter ist leicht verdaulich und enthält viele Aufbaustoffe. Es ist ein Hauptmittel für den Aufbau des Yin. Es senkt hier auch den Cholesterinspiegel. Es befeuchtet die Haut, schützt und pflegt die Schleimhäute. Butter ist auch allgemein kräftigend, weswegen sie für geschwächte Menschen gut geeignet ist.

Oliven/Olivenöl

Geschmack: Süß, leicht bitter

Energie: Kühl

Befeuchtend

Da es kühl ist, ist es nicht das Öl der Wahl bei Menschen, die frieren! Es ist das beste Öl, um das Yang zu bremsen. Es ist aber auch das Öl der Wahl für zu viel Yin, da es sehr stark den Stoffwechsel anregt und dem Körper bei der Entgiftung hilft. Westlich gesehen sind dies die ungesättigten Fettsäuren. Da es davon Unmengen besitzt, ist es auch sehr stabilisierend für das Yin. Es befeuchtet und wirkt leicht abführend. Olivenöl ist äußerlich wie innerlich ein wichtiges Mittel für Entzündungen.

Sojaöl

Geschmack: Süß, leicht scharf

Energie: Warm

Befeuchtend

Während Soja und Tofu energetisch kühl sind, ist das Öl energetisch warm. Es wärmt also und regt den Fettstoffwechsel an. Deswegen ist es entgiftend und bewegt einen Stau im Yin. Da es sehr viel Lecithin enthält, baut es aber auch das Yin auf. Insbesondere die Nerven profitieren davon (z.B. "Buerlecithin" enthält sehr viel Sojalecithin).

Weizenkeimöl

Geschmack: Süß

Energie: Kühl

Befeuchtend

Weizenkeime unterstützen das Yin und die Lebenskraft, wobei sie besonders das Gehirn und die Nerven stabilisieren. Weizenkeime sind ein altbekanntes Potenzmittel, was auch die Libido stärkt.

❖ **Gemüse, Pilze, Salate**

Die meisten Gemüsesorten sind energetisch eher kühl. Sie senken dadurch das Yang ab, besonders wenn man es roh isst. Grüne Gemüsesorten sind meist schwerer verdaulich als rote oder gelbe Sorten. Eher warme Gemüsesorten wie die Zwiebel oder Fenchel unterstützen das Yang, wenn sie gekocht werden. Leicht bittere Gemüsesorten regen die Leber an und wirken entgiftend. Saftiges, leichtverdauliches Gemüse erzeugt Säfte im Körper und ist gut gegen Trockenheit. Es ist kein Widerspruch, dass Gemüse sowohl entwässert und entgiftet als auch Säfte aufbaut. Säfte enthalten Zucker und Salze, welche die Flüssigkeit in die Zellen zieht. So gesehen wirkt Gemüse befeuchtend. Gemüse wirkt aber auch entgiftend. Die Zellen werden sozusagen „gespült“.

Saftiges Gemüse erzeugt vor allem Verdauungssäfte. Gleichzeitig reinigt es die Schleimhäute. Wichtig ist es deshalb, dass ein trockener Mensch dazu reichlich Fette genießen sollte. Davon sollte man dem Übergewichtigen abraten

Algen

Geschmack: Salzig, süß

Energie: Kühl bis kalt

Säfte aufbauend, entgiftend

Meeresalgen enthalten sehr viel Salz und Jod, was den Stoffwechsel ankurbelt und entgiftend wirkt. Sie lösen den Schleim in der Lunge. Gekocht sind sie energetisch nicht mehr so kalt. Süßwasseralgen wirken entgiftend, aber auch saftbildend. Sie enthalten sehr viele Mineralstoffe.

Artischocke

Geschmack: Süß, leicht bitter

Energie: Kühl

Säfte aufbauend, entgiftend

Ihre kühlende Energie ist gut, um das Yang abzusenken. Da sie bitter ist, ist sie ein wichtiges Gemüse für die Leber (Entgiftung). Sie regt aber auch die Saftbildung an und hat einen gewissen Fettanteil, der die Schleimhäute befeuchtet.

Aubergine

Geschmack: Süß

Energie: Kühl

Säfte aufbauend, entgiftend

Sie ist sehr saftig und kühl. Sie bremst das Yang und regt leicht die Verdauung an. Mit etwas Fett baut sie das Yin auf.

Austernpilze

Geschmack: Süß

Energie: Kühl

Säfte aufbauend, entgiftend

Austernpilze sind nahrhaft und gekocht auch leicht verdaulich. Pilze wirken entwässernd und entgiftend. Durch den hohen Saft- und Nährstoffanteil sowie durch ihre hohe Menge an Mineralien bauen sie das Yin auf.

Avocado

Geschmack: Süß, leicht bitter, fettig

Energie: Kühl

Befeuchtend

Ihr hoher Fettanteil stabilisiert das Yin und bremst das Yang. Sie ist ein hervorragendes Mittel für die Leber. Sie baut aber auch Haut und Schleimhäute auf und befeuchtet eine trockene Lunge.

Blumenkohl

Geschmack: Süß

Energie: Kühl

Säfte aufbauend, entgiftend

Der rohe Blumenkohl senkt das Yang ab. Gekocht ist er energetisch neutral, aber sehr leicht verdaulich. Scharf gewürzt wärmt er. Da er entwässernd wirkt, regt er die Niere an. Zusammen mit Butter baut er Säfte und Yin auf.

Grüne Bohnen

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Säfte aufbauend, entgiftend

Sie sind in vielen Kulturen ein Grundnahrungsmittel und sollten stets gekocht werden. Dann sind sie recht leicht verdaulich, enthalten viele Aufbaueiweiße, bewegen die Säfte und bauen Verdauungssäfte auf.

Brokkoli

Geschmack: Süß, leicht bitter

Energie: Kühl

Säfte aufbauend, entgiftend

Brokkoli stabilisiert das Yang. Gekocht ist er energetisch neutral, aber sehr leicht verdaulich. Scharf gewürzt wärmt er. Er regt die Leber und die Niere an. Mit Butter baut er Säfte und Yin auf.

Champignons

Geschmack: Süß,

Energie: Kühl

Säfte aufbauend, entgiftend

Roh senken sie das Yang ab. Gekocht sind sie leicht verdaulich. Pilze wirken entwässernd und entgiftend. Durch den hohen Saft- und Nährstoffanteil sowie durch einen hohen Gehalt an Mineralien bauen sie das Yin auf, besonders, wenn man entsprechend Fett dazu gibt.

Eisbergsalat

Geschmack: Süß, bitter

Energie: Kühl

Entgiftend, trocknend

Eisbergsalat ist eher schwer verdaulich und kühl. Daher eignet er sich sehr gut, um ein überaktives Yang zu bremsen. Er aktiviert die Leber und regt die Entgiftung an.

Endiviensalat

Geschmack: Bitter, leicht süß

Energie: Kühl

Entgiftend, trocknend

Seine Hauptwirkung ist die Aktivierung der Körpersäfte. Er entgiftet, kühlt und wirkt leicht entwässernd.

Fenchel

Geschmack: Süß, leicht scharf

Energie: Warm

Leicht trocknend

Fenchel gehört zu den wenigen wärmenden Gemüsesorten. Da er gekocht auch leicht verdaulich und nahrhaft ist, eignet er sich hervorragend für geschwächte Menschen. Er ist aber auch leicht entgiftend und entwässernd. Mit Fett genossen, baut er die Säfte und die Masse auf.

Gurke

Geschmack: Süß,

Energie: Kühl

Säfte aufbauend, entgiftend

Ungeschält enthält sie viele Ballaststoffe und ist dann etwas schwerer zu verdauen. Sie ist sehr saftig und baut daher die Säfte auf.

Kartoffeln

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral bis warm

Entwässernd

Kartoffeln enthalten sehr viel Stärke, die die Blutzuckerkurve positiv beeinflusst. Sie sind ein wichtiges Mittel um bei Menschen mit hohem Stoffwechsel die Ernährungsgewohnheiten zu korrigieren.

Gut gekocht sind sie leicht verdaulich. Besonders ein scharf gewürztes Püree wärmt und kräftigt. Kartoffeln, ohne Fett, wirken entwässernd und sind damit ein wichtiges Basismittel für Menschen mit Gewichtsproblemen.

Isst man sie mit ausreichend Butter, so werden sie Säfte aufbauen. Trockene Menschen sollten aber vorsichtig mit der Menge sein, sie liegen sonst schwer im Magen.

Kohlrabi

Geschmack: Süß, leicht bitter und scharf

Energie: Kühl bis warm

Säfte aufbauend, entgiftend

Roh sind sie kühlend und ein hervorragendes Mittel, um Säfte aufzubauen und das Yang leicht zu bremsen. Gekocht sind sie eher warm, nahrhaft und leicht verdaulich. Kühle Menschen sollen entsprechend würzen. Sie regen aber auch die Leber an und entgiften den Organismus. Auch hier sollte ein trockener Mensch entsprechend Öle oder Fette verwenden.

Kürbis

Geschmack: Süß,

Energie: Warm

Befeuchtend

Er enthält ausgesprochen viele Nährstoffe und Mineralien. Da er wärmt, gehört er zu den Aufbaumitteln für das Yang. Da er leicht entwässernd wirkt, ist er ein hervorragendes Mittel für Menschen mit Gewichtsproblemen. Es schmeckt auch als Nachspeise und macht nicht dick. Da er sehr saftig ist, nährt er die Säfte.

Lauch

Geschmack: Süß, scharf

Energie: Warm

Leicht trocknend

Lauch gehört zu den wärmsten Gemüsesorten und ist damit ein sehr wichtiges Mittel, um Körperkraft und Körperwärme aufzubauen. Er mobilisiert den gesamten Stoffwechsel und ist damit tonisierend und entgiftend gleichzeitig. Er regt Leber und Niere zu verstärkter Arbeit an und unterstützt deshalb die Entgiftung. Lauch und Zwiebel sind mit die wichtigsten Lebensmittel für eine gesunde Ernährung. In Gegenden, wo diese einen hohen Anteil der Nahrung bilden, leben die Menschen gesünder und länger.

Möhren

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral bis warm

Befeuchtend

Roh genossen regen sie die Verdauungsorgane an. Gekocht sind sie ein großes Aufbaumittel. Sie enthalten sehr viele Nährstoffe, beruhigen die Blutzuckerkurve, geben Kraft und bauen Säfte und Masse auf. Für geschwächte Menschen sollten sie ein Grundnahrungsmittel sein.

Paprika, grün

Geschmack: bitter, süß,

Energie: Kühl bis kalt

Trocknend

Unreife, grüne Paprika sind schwer verdaulich und ziemlich stark kühlend. In geringer Menge sind sie roh gut, um das Yang abzusenken. Gekocht sind sie deutlich leichter zu verdauen.

Paprika, rot oder gelb

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Säfte aufbauend, entgiftend

Reife rote und gelbe Paprika sind selbst roh recht leicht verdaulich. Sie regen die Saftbildung an und erfrischen. Gekocht sind sie nahrhaft, leicht entgiftend und bauen die Verdauungssäfte auf. Sie sollten dann entsprechend gewürzt werden.

Rettich

Geschmack: Scharf, süß

Energie: Neutral

Leicht Säfte aufbauend, entgiftend

Rettich hat eine stark schleimlösende und entgiftende Wirkung. Er ist entwässernd.

Rote Beete

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral

Gut für: Zustand 2, 4

Gekocht ist die rote Beete ein sehr nahrhaftes, kräftigendes, Blut und Säfte aufbauendes Gemüse.

Grüner Salat

Geschmack: Süß, leicht bitter

Energie: Kühl

Leicht trocknend

Unter den Salatsorten gehört er zu den leicht verdaulichen. Er kühlt leicht und ist wie die anderen Salate auch gut für Leber und Darm.

Sauerkraut

Geschmack: sauer

Energie: Kühl

Abführend, trocknend

Wegen seiner sehr aktiven Milchsäure war Sauerkraut immer auch ein Heilmittel. Roh ist es recht kühl. Es wirkt stark stoffwechsellanregend und abführend. Es reinigt den Darm von Schlacken und ungeliebten Mitbewohnern wie Pilzen oder Fäulnisbakterien. Es ist ein kräftiges Mittel und deshalb vor allem zur Entgiftung geeignet. In geringen Mengen regt es den Parasympathikus an und baut Verdauungssäfte auf.

Sellerie

Geschmack: Süß, etwas bitter, etwas scharf

Energie: Neutral

Säfte aufbauend, entgiftend

Sellerie ist ein hervorragendes Gemüse für den Stoffwechsel. Gekocht wirkt er wärmend und belebend und ist fester Bestandteil westlicher Kraftbrühen. Er wirkt stark auf Leber und Niere, entgiftet und entwässert.

Spargel

Geschmack: Süß, etwas bitter

Energie: Kühl

Säfte aufbauend, entgiftend

Spargel ist ein sehr mildes Gemüse. Er ist leicht verdaulich, hat aber kaum Nährwert. Dagegen wirkt er stark entwässernd. Besonders zu empfehlen ist er als mildes Entwässerungsmittel. Mit Butter ist er auch sehr passend für ein ausgetrocknetes Yin.

Spinat

Geschmack: Süß,

Energie: Kühl

Säfte aufbauend, entgiftend

Er ist nicht geeignet für frierende Menschen. Vielmehr kühlt er leicht, und baut das Yin auf.

Süßkartoffel

Geschmack: Süß, leicht bitter

Energie: Warm

Befeuchtend

Sie wirkt ähnlich wie die Kartoffel. Sie ist noch leichter zu verdauen und noch kräftiger. Deshalb eignet sie sich nicht für hohen Stoffwechsel.

Tomaten

Geschmack: Süß, leicht sauer

Energie: Kühl

Befeuchtend

Sie sind eines der besten Mittel für den Saft- und Blutaufbau. Da sie ungekocht kühlen, eignen sie sich dazu, das Yang zu bremsen. Die sehr süßen Cocktailtomaten sind auch roh leicht verdaulich. Gekocht geben sie Kraft und Saft. Besonders Kinder mögen sie und sollten diese auch in jeder Form bekommen.

Weißkohl

Geschmack: Süß, etwas scharf

Energie: Kühl bis neutral

Säfte aufbauend, entgiftend

Roh und als Krautsalat ist er hervorragend, um ein überaktives Yang zu bremsen. Lange gekocht ist er leicht verdaulich und durchaus nahrhaft. Er wirkt dann stark auf den Stoffwechsel, besonders auch auf Leber und reinigend auf den Verdauungstrakt. Mit der Wurst zusammen baut er Yin und Yang auf

Zucchini

Geschmack: Süß,

Energie: Kühl

Säfte aufbauend, entgiftend

Sie sind sehr saftig und damit sehr gut für Menschen mit wenigen Säften. Gekocht sind sie leicht verdaulich. Sie regen den Wasserhaushalt an und sind entwässernd.

Zwiebel

Geschmack: Süß, scharf

Energie: Warm

Säfte aufbauend, entgiftend

Die Zwiebel war stets ein besonderes Heilmittel. Roh ist sie scharf und heiß und vertreibt Parasiten aus dem Darm. Gekocht ist sie das beste Mittel, um die Eiweißverdauung anzukurbeln. Sie stärkt die Lebenskraft, hilft bei Abwehr- und Verdauungsschwäche. Dabei regt sie stark den Stoffwechsel an. Sie wirkt entgiftend, regt die Leber, die Niere, den Darm zu verstärkter Tätigkeit an. Gleichzeitig hat sie viele Mineralien und Fette. Sie entschleimt und befeuchtet gleichzeitig. Haut und Haare bekommen ihren Glanz zurück.

❖ **Fleisch, tierische Eiweiße**

Fleisch ist ein großes Aufbaumittel. Kraftbrühen gab es bis vor wenigen Jahrzehnten mehrfach die Woche, zumindest als Vorspeise. Sie geben Lebenskraft und Wärme. Stets waren sie ein Hauptmittel für Schwerkranke, für Frauen nach der Geburt, für allgemein geschwächte Personen. Erst der Vitamin- und Rohkostwahn hat diese Suppen verdrängt mit entsprechenden Folgen.

Es gibt besonders leicht verdauliche Fleischsorten wie Geflügel oder lange gekochtes Rindfleisch. Fleisch baut auch Blut, Säfte und Masse auf, besonders wenn es etwas fett ist. Aus diesem Grund ist Fleisch für Menschen mit Gewichtsproblemen nicht so gut geeignet. Sie sollten besser auf Fisch ausweichen oder den Fleischkonsum reduzieren. Auch Menschen mit hohem Stoffwechsel sollten mit Fleischkonsum vorsichtig sein. Typ 1 kann fettiges Fleisch vorziehen, da es länger satt macht.

Allgemein wird viel zu viel Fleisch konsumiert. Fleisch enthält sehr viele Schlackenstoffe. Viele unserer Zivilisationskrankheiten haben ihre Ursache im zu hohen Anteil an tierischen Eiweißen in unserer Ernährung.

Ei

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Befeuchtend, Masse aufbauend

Eier sind klassische Aufbaumittel. Die französische Zwiebelsuppe enthält auch ein untergerührtes Ei, welches sehr kräftigend ist. Eier bauen Kraft und Saft auf. Da besonders das Eigelb sehr fettig ist, muss man bei Einlagerungen sehr aufpassen. Da das Ei ein Konzentrat ist, sollte es nicht in übertriebener Menge gegessen werden.

Ente

Geschmack: Süß, salzig, fettig

Energie: Neutral

Befeuchtend

Die Ente gilt als Aufbaumittel für Yin und Yang. Da sie nicht so warm ist, können sie auch Menschen mit höherem Stoffwechsel essen.

Gans

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral

Befeuchtend

Sie wirkt energetisch ähnlich wie die Ente.

Hase

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral

Befeuchtend

Hasenfleisch baut Saft und Kraft auf.

Huhn

Geschmack: Süß,

Energie: Warm

Befeuchtend

Geflügel, insbesondere das Huhn ist ein leicht verdauliches und Kräfte aufbauendes Fleisch. Es ist eines der wichtigsten Mittel, um geschwächte Menschen wieder auf die Beine zu bringen. Nach Geburten oder nach schweren Krankheiten sollte man zusammen mit Zwiebeln daraus Kraftbrühen bereiten. Menschen mit dünnen Schleimhäuten sollten mit der Menge vorsichtig sein, da diese dünne Haut sonst überfordert ist. Ansonsten baut Huhn auch das Yin auf.

Joghurt

Geschmack: Sauer, süß

Energie: Neutral

Befeuchtend

Die Milchsäure macht Joghurt besonders wertvoll. Beinahe alle Kulturen kennen und schätzen dieses Produkt. Die Bulgaren sagen, sie verdanken ihm ihr langes Leben. Joghurt ist eine Eiweißform, die nicht den Körper verschlackt. Sie reinigt ihn sogar, wenn man es mit der Menge nicht übertreibt. Er ist hitzigen Menschen sehr zu empfehlen. Er kühlt und nimmt den Heißhunger. Auch führt die Milchsäure zu einer Anregung des Stoffwechsels. Für trockene Menschen ist er hervorragend geeignet, um das Yin zu stabilisieren. Er ist auch für Kinder ein besonders gutes Mittel. Leider werden bei Joghurt einige große Fehler gemacht: Er wird zu kalt und in zu großen Mengen gegessen. Auch sollte man darauf achten, lebende Kulturen zu kaufen. Abgekochter Joghurt enthält weniger lebender Milchsäurebakterien.

Käse

Geschmack: Süß, etwas scharf

Energie: Kühl bis warm

Befeuchtend

Es gibt sehr unterschiedlich wirksame Käsesorten. Frischkäse ist kühl und deshalb bei Hitze geeignet. Er ist dabei leicht verdaulich und sehr saftig. Deshalb baut Frischkäse auch Blut und Säfte auf. Weichkäsesorten sind warm, oft auch würzig und recht leicht verdaulich. Sie sind noch am ehesten als Aufbaumittel für das Yang geeignet.

Hartkäse ist ein Konzentrat. Er baut Saft und Masse auf. Man sollte mit der Menge vorsichtig sein. Ein Mensch mit Gewichtsproblemen sollte eher Frischkäse, Schaf- oder Ziegenkäse essen.

Kalb

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral

Befeuchtend

Kalbfleisch ist leicht verdaulich. Es baut besonders die Kraft auf.

Lamm

Geschmack: Süß, leicht bitter, etwas scharf

Energie: Warm

Befeuchtend

Lamm gehört zu den warmen Fleischsorten und ist deshalb besonders für Menschen mit schwachem Yang gut geeignet.

Milch

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral bis warm

Befeuchtend

Milch war stets ein großes Aufbaumittel. Sie nährt Yang und Yin und versorgt den Körper mit allen nötigen Nährstoffen. Da sie so stark nährt und auch schleimend wirkt, sind Milch und Milchprodukte nicht so gut bei Einlagerungen geeignet. Milch wird in viel zu großer Menge konsumiert. Sie ist kein Getränk, sondern ein Lebensmittel. Auch sollte man sie nicht kalt trinken. Gekochte Milch mit Honig ist beruhigend und wärmend.

Pferd

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral

Befeuchtend

Pferdefleisch gehört zu den kühleren Fleischsorten. Deshalb ist es eher für den Säfteaufbau geeignet.

Rind

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral bis warm

Befeuchtend

Die Rindfleischbrühe mit Zwiebeln gehört zu den Klassikern unter den Kraftbrühen. Sie wirkt hervorragend bei geschwächten Menschen. Dabei baut es Blut und Masse auf.

Schwein

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral

Befeuchtend

Schweinefleisch ist schlecht für Zustand 3, da es besonders stark die Masse aufbaut. Es ist deshalb geeignet, um ein geschwächtes Yin wieder aufzubauen.

Ziege

Geschmack: Süß, etwas bitter, etwas scharf

Energie: Warm

Befeuchtend

Ziege gehört zu den warmen, stark tonisierenden Fleischsorten. Sie sollte deshalb nicht von hitzigen Menschen gegessen werden. Sie wärmt und baut damit das Yang auf.

❖ **Fisch, Meerestiere**

Fisch enthält hochwertiges, meist leicht verdauliches Eiweiß. Besonders heller Fisch ist deshalb für geschwächte Personen zu empfehlen. Auch hier gelten ähnliche Regeln wie beim Fleisch: Menschen mit höherem Stoffwechsel sollten lieber fette, schwerer verdauliche Sorten bevorzugen. Sie werden von leicht verdaulichem Fisch nicht richtig satt und essen dann umso mehr. Da Fisch meist energetisch kühler ist als Fleisch, heizt er den Organismus nicht so stark auf.

Fisch ist ein hervorragendes Mittel, um das Yin zu stabilisieren. Er enthält mehr Nährstoffe und Mineralien als Fleisch. Besonders fettere Sorten sind sehr gut für trockene Menschen. Deshalb müssen Personen mit Übergewicht gerade den fetten Fisch meiden. Für sie ist der helle Fisch besser geeignet. Heller Fisch baut weniger Masse auf als Fleisch und sollte deshalb dem Fleisch vorgezogen werden.

Aal

Geschmack: Süß, sehr fettig

Energie: Warm

Befeuchtend

Obwohl er warm ist, sollten ihn frierende Menschen nur in geringen Mengen essen, da er fett ist. Er stabilisiert das Yin und baut Masse auf.

Auster

Geschmack: Süß, salzig

Energie: Kühl bis neutral

Befeuchtend

Austern eignen sich für warme Zeitgenossen. Da sie leicht verdaulich sind, tonisieren sie die Kräfte. Sie stärken sehr das Yin.

Barsch

Geschmack: Süß,

Energie: Kühl

Befeuchtend

Heller Fisch ist besonders gut, um ein geschwächtes Yang zu stabilisieren. Er enthält eine Menge leichtverdaulicher Eiweiße. In geringer Menge ist er auch gut für das Yin.

Forelle

Geschmack: Süß, salzig, fettig

Energie: Neutral

Befeuchtend

Forelle ist gekocht leicht verdaulich und ist allgemein stärkend. Geräuchert ist sie etwas fetter und baut vor allem das Yin auf.

Garnele

Geschmack: Süß, salzig

Energie: Leicht warm

Befeuchtend

Garnelen sind sehr eiweißhaltig und dabei leicht verdaulich. Dies ist gut zum Aufbau von Körperkraft und Wärme. Sie stärken auch allgemein Blut und Yin.

Hering

Geschmack: Süß,

Energie: Neutral

Befeuchtend

Beim Hering kommt es eher auf die Zubereitung an. Als Salzheringe in Essig sind sie kühlend. Gekocht sind sie leicht verdaulich. Gebrillt sind sie energetisch warm.

Kabeljau

Geschmack: Süß,

Energie: Warm

Befeuchtend

Der Kabeljau gehört zu den „warmen“ Fischen. Er ist leicht verdaulich und ist gut für geschwächte Menschen geeignet.

Karpfen

Geschmack: Süß, fettig

Energie: Neutral

Befeuchtend

Karpfen gehört zu den Fischen, die besonders das Yin aufbauen. Er nährt das Blut und baut Masse auf.

Kaviar

Geschmack: Süß, salzig

Energie: Kühl bis neutral

Befeuchtend

Kaviar ist ein gutes Mittel, um das Yin aufzubauen. Dabei ist er leicht verdaulich und stärkt die Lebenskraft.

Krabben

Geschmack: Süß, salzig

Energie: Kühl bis neutral

Befeuchtend

Krabben sind nicht mehr kühl, wenn sie gekocht werden. Sie enthalten sehr leicht verdauliche Eiweiße und viele Aufbaustoffe. Sie stabilisieren Yin und Yang.

Lachs

Geschmack: Süß, etwas salzig, fettig

Energie: Warm

Wegen seiner hochwertigen Fette ist er bei uns sehr geschätzt. Dabei baut er Yin und Yang gleichermaßen auf.

Sardinen

Geschmack: Süß, salzig

Energie: Neutral

Befeuchtend

Auch hier kommt es auf die Zubereitungsform an. Ölsardinen sind schwer verdaulich und bauen Blut und Masse auf.

Scholle

Geschmack: Süß,

Energie: Warm

Befeuchtend

Sie gehört zu den hellen, leicht verdaulichen Fischen, die sich besonders für geschwächte Menschen eignen.

Thunfisch

Befeuchtend

Geschmack: Süß,

Energie: Kühl bis neutral

Er gehört zu den wichtigen Aufbaumitteln für das Yin.

❖ **Obst, Beeren und Früchte**

Die meisten Früchte sind saftig und deshalb besonders zum Aufbau von Körpersäften geeignet. Gleichzeitig bringen sie die Körpersäfte in Bewegung, und viele wirken deshalb auch entgiftend. Die meisten sind eher kühl und bremsen so das Yang. Gekocht und scharf gewürzt (Zimt, Ingwer, Anis usw.) sind sie leicht verdaulich und als Schonkost für geschwächte Menschen sehr gut geeignet. Da sie viel Fruchtzucker enthalten, stabilisieren sie auch die Körperkraft. Saftiges Obst sollte mit saftigem Gemüse wechseln. Eine zu einseitige Aufnahme kann die Verdauungsorgane beeinträchtigen. Hier sollte man der eigenen Erfahrung trauen.

Trockenfrüchte

Für die Verdauung der Trockenfrüchte benötigt der Körper erst eine Menge eigener Körpersäfte, um diese zu verdauen. Dies regt die Verdauungsdrüsen zu vermehrter Tätigkeit an, was gut ist bei Einlagerungen. Sie trocknen aber nicht aus, sondern befeuchten den Organismus. In geringer Menge sind sie deshalb auch für trockene Menschen geeignet. Auch für Typ 1 sind sie gut geeignet. Trockenfrüchte werden nur langsam verdaut, was die ständigen Hungerattacken bremst.

Ananas

Geschmack: Süß, sauer

Energie: Kühl

Befeuchtend, Ausleitend

Die rohe Ananas ist kühl und sehr saftig. Dadurch baut sie Säfte auf und bremst leicht das Yang. Besonders gut ist die Ananas wegen ihres hohen Enzymgehaltes. Sie wirkt entgiftend und ist gut für die schlanke Linie. Sie wirkt gegen Entzündungen im Körper. Gekocht ist sie leicht verdaulich, aber immer noch leicht kühl.

Apfel

Geschmack: Süß, sauer

Energie: Kühl, neutral

Befeuchtend, Ausleitend

Äpfel gehören zu den wichtigsten Lebensmitteln. Roh sind sie eher kühl, bremsen das Yang. Für den Yang Typ sind die sauren Äpfel gut. Reife Äpfel sind süß und leicht verdaulich. Sie sind auch für kühle Menschen sehr gut, da sie den Appetit anregen und leicht verdaulich sind. Äpfel wirken entgiftend, leicht abführend und entwässernd, weswegen man diese auch bei Übergewicht genießen sollte. Der saftige Apfel nährt die Säfte. Gekocht sind sie sehr leicht verdaulich und schonen Magen und Darm. Mit Zimt und Ingwer hat man ein sehr gesundes, leckeres Mittel für geschwächte Menschen. Äpfel sollten ein Grundnahrungsmittel sein, besonders für Kinder.

Bananen

Geschmack: Süß,

Energie: Kühl bis neutral

Befeuchtend

Ihr hoher Zuckeranteil macht besonders die eher unreifen Bananen zu einem hervorragenden Obst für Menschen mit hohem Stoffwechsel. Die unreife Banane kühlt und nährt langsam. Reife Bananen sind leicht verdaulich und nähren das Yin. Sie schonen und pflegen die Schleimhäute, besonders den Darm. Gebackene Bananen mit Zimt sind sehr leicht verdaulich und Teil der Schonkost. Da Bananen (alleine!) bestimmt nicht dick machen, sind sie durchaus bei Neigung zu Übergewicht geeignet.

Birne

Geschmack: Süß,

Energie: Kühl

Befeuchtend, Ausleitend

Auch hier kommt es sehr auf die Zubereitung an. Die grünen Birnen sind kühl, befeuchten und bremsen das Yang. Reife Birnen sind stark Säfte aufbauend und leicht verdaulich. Gekocht, mit Zimt usw. sind sie Teil der Aufbaukost. Birnen wirken auch entwässernd und leicht abführend.

Brombeeren

Geschmack: Süß, sauer

Energie: Kühl

Befeuchtend, Ausleitend

Sie wirken kühlend, befeuchtend und entgiftend.

Erdbeere

Geschmack: Süß, sauer

Energie: Kühl

Befeuchtend, Ausleitend

Ihr saurer Geschmack bremst das Yang und befeuchtet das Yin. Dazu wirkt sie leicht entgiftend.

Feige

Geschmack: Süß

Energie: Neutral

Befeuchtend

Frische Feigen sind eher kühl und stark Säfte aufbauend. Sie wirken abführend und sind gut für Haut und Schleimhäute. Siehe auch oben bei „Trockenfrüchte“.

Grapefruit

Geschmack: Sauer, bitter, etwas süß,

Energie: Kühl bis kalt

Ausleitend

Eine kalte Zitrusfrucht, die das Yang sehr bremst. Sie wirkt auch stark entgiftend und entwässernd.

Heidelbeeren

Geschmack: Süß, etwas sauer

Energie: Kühl

Befeuchtend, Ausleitend

Sie nähren das Blut und sind als Trockenfrüchte ein gutes Mittel gegen Durchfall. Gekocht sind sie eher warm und gut für geschwächte Menschen.

Himbeeren

Geschmack: Süß, etwas sauer

Energie: Kühl

Befeuchtend, Ausleitend

Sie sind recht leicht verdaulich, Säfte aufbauend und gekocht auch für geschwächte Menschen zu empfehlen.

Holunderbeeren

Geschmack: Süß, sauer, etwas bitter

Energie: Kühl bis warm

Befeuchtend, Ausleitend

Ein uraltes, sehr effektives Heilmittel. Roh sollte man nicht zu viele davon essen. Gekocht und als Saft sind sie gut bei Abwehrschwäche und Erkältungen. Man sollte sie dann gut würzen. Sie wirken entgiftend. Dabei bauen sie das Blut und die Säfte auf. Nur mit der Menge sollte man es nicht übertreiben. Bei Einlagerungen empfiehlt sich Holunderwein...

Honigmelone

Geschmack: Süß,

Energie: Kühl

Befeuchtend

Sie gehört zu den saftigsten Südfrüchten. Deshalb sind sie hervorragend geeignet, um ausgetrocknete Menschen wieder aufzubauen. Sie ist ein klassisches Sommerobst, da sie überschüssige Hitze ausleitet.

Johannisbeeren

Geschmack: sauer, süß

Energie: Kühl

Befeuchtend, Ausleitend

Sie sind als Vitaminquelle berühmt. Sie sind energetisch recht kühl und deshalb für kühle Menschen weniger gut geeignet. Die schwarzen sind sogar leicht bitter und kurbeln die Entgiftung an. Sie wirken auch gut gegen übermäßiges Schwitzen.

Kirsche

Geschmack: Süß,

Energie: Warm

Befeuchtend

Die Kirsche gehört zu den wenigen warmen Obstsorten. Sie eignen sich deshalb für Menschen die frieren. Gekocht und gut gewürzt sind sie leicht verdaulich und sehr nahrhaft. Außerdem bauen sie stark Blut und Säfte auf.

Kiwi

Geschmack: Süß, sauer

Energie: Kühl bis kalt

Befeuchtend, Ausleitend

Sie sind gut, um Hitze zu kühlen und um Säfte aufzubauen.

Mandarinen

Geschmack: Süß, sauer

Energie: Kühl bis neutral

Befeuchtend, Ausleitend

Es gibt verschiedenste Sorten. Die eher sauren kühlen und wirken entwässernd. Die süßen Sorten sind neutral und auch für empfindliche Naturen geeignet. Sie sind sehr saftig und befeuchten.

Orangen

Geschmack: Süß, sauer

Energie: Kühl

Befeuchtend, Ausleitend

Sie sind kühler als Mandarinen und regen den Stoffwechsel an. Die Verdauungssäfte, besonders die Magensäfte werden stark aufgebaut.

Pfirsich

Geschmack: Süß, etwas sauer

Energie: Warm

Befeuchtend

Reife Pfirsiche sind nicht mehr sauer und energetisch warm. Sie sind nahrhaft und sehr stark Säfte aufbauend.

Pflaume

Geschmack: Süß, etwas sauer

Energie: Kühl bis warm

Befeuchtend, Ausleitend

Pflaumen sind ein umstrittenes Heilmittel. Dies liegt daran, dass die Zubereitungsform entscheidet, für wen sie gut oder schlecht ist. Die unreife Frucht ist sauer und recht kühl. Sie bremst das Yang und deshalb bekommen frierende Menschen davon Bauchschmerzen und Durchfall. Dagegen haben warmen Menschen solche Probleme nicht. Die reife, rohe Frucht ist kaum sauer, leicht verdaulich und sehr nahrhaft und energetisch warm. Deswegen mögen sie warme Menschen nicht mehr. Gekocht sind Pflaumen ein hervorragendes Mittel für geschwächte Personen.

Sie wirken immer auf die Verdauungsorgane, nur eben unterschiedlich heftig. Sie sind mild und wirken leicht entgiftend, wenn sie gekocht sind und stark abführend wenn sie unreif gegessen werden. Da sie sehr nahrhaft sind, bauen sie stark die Säfte im Körper auf. Besonders die Verdauungsorgane profitieren von Pflaumen.

Rhabarber

Geschmack: sauer, süß, leicht bitter

Energie: Kalt bis kühl

Ausleitend

Eine typische Sommerspezialität. Er ist selbst gekocht noch kühlend. Warm wird er erst durch die Menge Zucker, die man meist beigibt. Er wirkt abführend. Bei der Menge sollte man vorsichtig sein.

Trauben

Geschmack: Süß, sauer

Energie: Neutral

Befeuchtend, Ausleitend

Eines der ältesten und wichtigsten Heilmittel. Sie wirken durch den Traubenzucker energetisierend und stärkend. Sie befeuchten und bauen alle Säfte auf. Dabei muss aber niemand Angst haben, dick zu werden. Die Rosinen muß man lange kauen und bringen Säfte in Bewegung..

Wassermelone

Geschmack: Süß,

Energie: Kalt bis kühl

Befeuchtend, Ausleitend

Die Chinesen benutzen sie zum „Kühlen der Sommerhitze“. Da sie sehr saftig ist, eignet sie sich sehr gut, um die Säfte aufzubauen. Gleichzeitig wirkt sie entwässernd.

Zitrone

Geschmack: Sauer,

Energie: Kalt

Befeuchtend, Ausleitend

Sie hat zwei wesentliche Wirkungen: Sie kühlt und hält Säfte fest. Zur Vitaminversorgung gibt es bessere Obstsorten, die deutlich leichter vertragen werden als Zitronen.