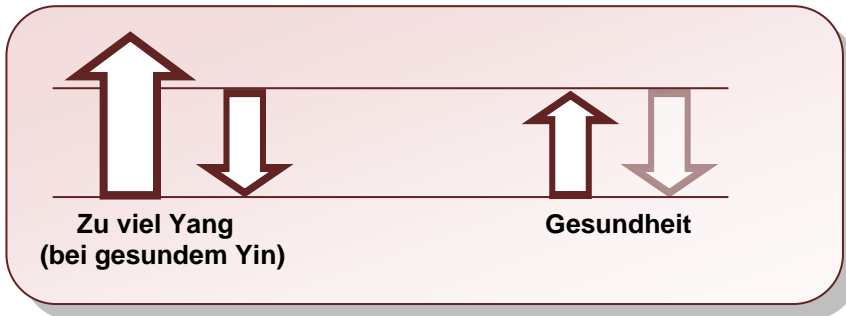


Absenkende und kühlende Lebensmittel

Lebensmittel, die sich besonders für den Zustand „Zu viel Yang“ (Yang Fülle) eignen



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.

Kühlende Lebensmittel

Rohkost

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

Zuviel an Yang

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.**

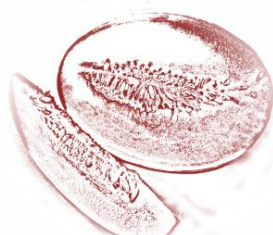
Lebensmittel, die den Stoffwechsel stabilisieren

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

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 gleichmäßig 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.**



Zuviel an Yang

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.

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. Günstige Ölsaaten sind hier: **Datteln, Haselnüsse, Pistazien, Sesam, Oliven, 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, Fisch 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.

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.



Ratschläge und Rezepte bei einem Zuviel an Yang

Das Yang steht in der TCM für unsere Körperwärme, für unsere Körperspannung und den Stoffwechsel. Nach den Regeln der TCM kann man feststellen, dass hier der Stoffwechsel zu hoch ist und damit auch die Körperwärme. Auf den folgenden Seiten bekommen Sie Ratschläge, wie man mit Hilfe der Ernährung diesen Zustand Deutlich verbessern kann.



Grundsätzliches

Wichtig für Ihren Speiseplan sind langsam verdauliche Kohlehydrate, um die Blutzuckerkurve zu stabilisieren. Dazu gehören vor allem Vollkornprodukte wie auch Kartoffeln. Um den erhöhten Stoffwechsel zu bremsen, ist Rohkost besonders gut geeignet, da diese eine kühlende Wirkung hat. Besonders wichtig ist ein ausreichendes Frühstück. Vermeiden Sie weißen Zucker und weißes Mehl, so wie einen zu hohen Fleischkonsum.

Besonders günstige Lebensmittel

Lebensmittelgruppen

Vollwertprodukte, Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Tofu, Rohkost, Gemüse, Salate, knackiges Obst, Bananen, Südfrüchte, milchsauer vergorene Produkte wie Joghurt oder Quark, Nüsse, Studentenfutter.

Günstige Lebensmittel

Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornnudeln, Grünkern, Weizen, Gerste, Roggen, Kartoffeln, Tofuprodukte, Grüne Salate, Endivien, Gurken, Chicoree, Paprika, Kohl, Rettich, Pilze, Zucchini, Spinat, Tomaten, Bananen, Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Südfrüchte, Joghurt, Quark, Butter, Oliven, Olivenöl, Avocados, Datteln, Feigen, Nüsse, Eier, Hartkäse, Fisch wie Aal, Lachs, Karpfen, dunkle Fleischsorten wie Rind, Wild, ungekochter Schinken.

Zubereitungsformen

Wichtig sind Vollwertprodukte, damit der Blutzucker stabil bleibt. Vollkornbrot kann oder sollte ein Grundnahrungsmittel sein. Belegen Sie Ihre Brote mit eher schwerverdaulichen Zutaten wie Hartkäse, Butter oder eher fettigem Fleisch und Fisch. So werden Sie nicht ständig Hunger haben und der gesamte Stoffwechsel beruhigt sich. Ihre Leistungsfähigkeit wird sich stabilisieren und somit erhöhen. Versuchen Sie besonders am Anfang vermehrt Kartoffeln in Ihren Speiseplan einzuführen. Diese reduzieren Ihren Appetit und machen satt. Besonders als Zwischenmahlzeit können Sie Rohkost einbauen. Vermeiden Sie zu viele gekochte Lebensmittel, führen Sie einen hohen Rohkostanteil ein. Bananen und Obst allgemein sollten nicht zu reif, sondern besser knackig sein.

Ungünstige Lebensmittel

Vermeiden Sie Lebensmittel, die zu leicht verdaulich sind und zu viel Zucker enthalten. Diese erhöhen Ihren ohnehin schon erhöhten Stoffwechsel und führen nur zu noch mehr Heißhunger. Vermeiden Sie auch „Zuckergetränke“ wie Limonaden, Cola usw. Vermeiden Sie zu viele und zu scharfe Gewürze, da diese den Stoffwechsel erhöhen. Auch scharfe Alkoholika sind, wer hätte das gedacht, ungünstig. Die gute Nachricht: Ein Bier kühlt eher und ist in „Massen“ getrunken sicher erlaubt. Vermeiden Sie aber zu viele kalte Getränke, es wird Ihren Magen ruinieren. Auch zu viele tierische Eiweiße erhöhen das Yang. Insbesondere helles Fleisch wie Geflügel oder und heller Fisch sind ungünstig. Essen Sie also besser weniger Fleisch, dafür lieber Hartkäse oder noch besser milchsauer vergorene Produkte. Ein Joghurt morgens versorgt Sie mit den notwendigen Eiweißen und reduziert so den Hunger auf Fleisch!

Tageszeiten, Appetit und Durst

Die Verdauungsdrüsen produzieren besonders am Vormittag ihre Säfte und Enzyme. Abends dagegen werden viel weniger Verdauungssäfte gebildet. Die Leber bereitet sich abends auf ihre Entgiftungsarbeit vor. So ist das Frühstück von höchster Bedeutung.

Nach kurzer Zeit ist der Blutzucker im Keller, es muss schnell was in den Magen. So ein Start macht schwach und auf die Dauer krank. Das Frühstück ist (zusammen mit dem Mittagessen) die wichtigste Mahlzeit. Nehmen Sie sich also Zeit für Ihr Frühstück! Essen Sie sich satt, dann werden Sie insgesamt weniger essen. Mittags ist ein Salat als Vorspeise optimal. Verwenden Sie als Hauptspeise Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Vollreis. Genießen Sie lieber eine Portion Nudeln mehr und dafür ein Schnitzel weniger.

Das Abendessen sollte die kleinste Mahlzeit sein. Wenn Sie Hunger haben, essen Sie Vollkornbrot oder Kartoffeln. Auch Knäckebrot, Oliven oder ein kleiner Salat sind günstig. Versuchen Sie möglichst auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Wenn nötig, essen Sie Studentenfutter, Nüsse, frisches Obst oder Gemüse. Trinken Sie, wenn Sie Durst haben. Nur sehr kalte Getränke, die Menschen mit hohem Stoffwechsel gerne trinken, sollten zumindest stark reduziert werden. Wenn Sie abends Hunger haben, aber nichts mehr essen wollen, versuchen Sie mal Reismilch, Sojamilch oder Obst/Gemüsesäfte.

Gewürze, Tees

Vermeiden Sie zu viele scharfe Gewürze, auch Knoblauch ist nicht so gut. Würzen Sie Ihren Salat mit Zitronensaft, oder Essig. Bittere Gewürze und Teesorten wie Enzianwurzeln, Löwenzahn oder Kamille sind günstig.



Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Frühstück

Es macht Sinn, vor dem eigentlichen Frühstück etwas knackiges Obst oder Gemüse zu essen. Günstig sind Äpfel, Orangen, Möhren, Kohlrabi, Gurken, Paprika. Zum Frühstück selbst eignen sich langsam verdauliche Kohlehydrate mit Rohkostanteil, also Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Reis- oder Maiswaffeln. Essen Sie sich satt! Je mehr körperliche Anstrengungen Sie vor sich haben, desto mehr werden Sie verbrennen. Haben Sie wenig Bewegung, essen Sie entsprechend weniger! Die folgenden Varianten stabilisieren den Blutzucker, machen lange satt, geben lange Kraft und stabilisieren den Stoffwechsel.

Variante Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Reis- /Maiswaffeln

Nehmen Sie als Grundlage Ihres Frühstücks Vollkornbrot. Sie können auch Knäckebrötchen, Reis- oder Maiswaffeln verwenden. Hier einige Vorschläge für Ihre Brotbeläge:

Vollkornbrot mit Emmentaler Käse, Tomate, Kräutersalz

Vollkornbrot mit Forelle, Chicoreeblätter und Meerrettich

Vollkornbrot mit Olivenaufstrich, Paprika und etwas Pfeffer

Vollkornbrot mit Sesamöl und Bananen

Vollkornbrot mit Erdnussbutter und etwas Honig

Nachspeise zum Frühstück: Versuchen Sie Joghurt, am besten mit Obst oder Früchten wie Erdbeeren, Kirschen, Orangen. Auch eine Banane oder saftiges Obst, auch eingelegt, ist gut.

Variante Müsli

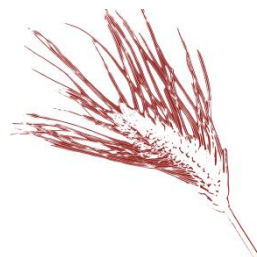
Versuchen Sie, das Müsli wirklich zu kauen und nicht zu trinken. Variieren Sie Ihre Zutaten (s. Tagesplan). Einige Möglichkeiten:

Dinkelcrunchy mit Mandelsplittern und Joghurt

Mischmüsli (Fertigmischung) mit Rosinen und Walnüssen

Frischkornmüsli mit Apfelwürfeln und Quark

Vollkorncornflakes mit Reismilch und gerösteten Sonnenblumenkernen



Zuviel an Yang

Variante warmes Frühstück

Sie müssen natürlich nicht immer Brot oder Müsli essen. Ein warmes Frühstück ist sehr gut, wenn es nicht zu leicht verdaulich oder zu süß ist.

Leckerer Bulgur, süß mit Erdnüssen und Honig

Zutaten: 1 Person

60 g Bulgur, 250 ml Wasser, 1 EL Erdnüsse, 1 EL Rosinen,
1 TL 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.

Variationen

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

Statt Bulgur...	Statt Rosinen...	Statt Butter...	Statt Erdnüsse...
Vollreis, Dinkel, Roggen, Weizen	(Getrocknete) Äpfel, Kirschen, Aprikosen, Bananen, Pfirsiche, Ananas	Oliveneröl, Sahne, Sesamöl, Sojaöl, Walnussöl	Sonnenblumenkerne, Nüsse, Walnüsse, Cashewkerne Sesam

Versuchen Sie auch einmal ein herzhaftes Frühstück

Pikanter Grünkern mit Pilzen, Paprika, Sojasoße, Sauerrahm

Zutaten 1 Person:

40 g Grünkern, 60 g Champignons, 100 g grüne Paprika, Sojasoße, 1 EL Sauerrahm,
1 TL Gemüsebrühe, 250 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.

Variationen

Statt Grünkern	Champignons	Sojasauce	Sauerrahm	Oder...
Reis, Weizen, Dinkel, Mais, Gerste, Bulgur,	Andere Pilze, Zucchini, Chiccoree	Oliveneröl), Sesam(öl), Gemüsebrühe, Parmesan; Pesto	Joghurt, Kresse, Schnittlauch, Petersilie	Tofu, Schinken, Käse, Nüsse, Lachs, Ei, Ananas, Tomaten

Zuviel an Yang

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. Vermeiden Sie weißes Mehl und Zucker. Wenn Sie sich an diese Regeln halten, haben Sie das Wichtigste schon getan! Genießen Sie das Mittagessen als Belohnung, essen Sie deshalb langsam und mit Genuss!

Gemischter Salat mit Schafskäse und Oliven

Zutaten: 1 Person

100 g Tomaten, 80 g Kopfsalat, 30 g gehackte Schalotte, 1 EL Joghurt, 70 g 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, Chicoree, Gurken, Kohlrabi, Möhren. Verfeinern Sie den Salat mit Beilagen wie geröstetem Sesam, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder 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 andere Käsesorten, gebratene Putenbrust, Thunfisch, Schinken, Eier oder ähnliche Bestandteile dazu. Versuchen Sie verschiedene Dressings wie Essig / Öl, Joghurtdressing oder auch mal ne Fertigmischung.

Hauptspeisen

Makkaroni mit Champignons in Cambozolasoße mit Pinienkernen

Zutaten: 1 Person :

80 g Vollkornmakkaroni, 60 g Champignons, 40 g Lauchzwiebeln, 2 Tomaten oder entsprechend Tomatensoße, 1 TL Gemüsebrühe, 40 g 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, 50 ml 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.

Variantionen

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

Curryreis mit Paprika, Parmesan und Walnüssen

Zutaten 1 Person:

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

Zubereitung

Reis in Gemüsebrühe al dente kochen (je nach Sorte 30 – 40 min), geschnittene grüne und rote Paprika 5 min in Butter andünsten, mit Sahne und Curry vermengen, nachwürzen, die Soße auf den fertigen Reis geben, mit Parmesan und Walnüssen „garnieren“.

Variationen

Reis	Paprika	Sahne	Curry	Walnüsse
Nudeln, Dinkel, Grünkern, Kartoffeln	Pilze, Zucchini, Auberginen, Chiccoree, Spinat	Frischkäse, Joghurt, Käsesorten, Mojo, Pesto	Paprika, Sojasoße, Oregano	Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, andere Nüsse, Sesam

Geschnetzeltes mit Zucchini und Salzkartoffeln

Zutaten: 1 Person

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

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, Fleisch in feine Streifen schneiden, Zucchini grob würfeln, beide in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, Joghurt, Maismehl und Wasser hinzufügen, mit Paprika würzen, evtl. Salz und Pfeffer begeben, aufkochen und umrühren, auf oder mit den fertigen Kartoffeln servieren.

Variationen

Versuchen Sie statt Fleisch auch mal Fisch. Verschiedene Pilze verfeinern die Mahlzeit. Bestreuen Sie Ihre Mahlzeiten mit Sonnenblumenkernen oder anderen Nüssen.

Statt Schwein	Zucchini	Kartoffeln	Joghurt	Paprika
Rind, Thunfisch, Lachs, Ei	Champignons, Spargel, Brokkoli	Vollkornnudeln, Dinkel, Reis, Grünkern	(Saure)Sahne, Pesto, diverse Soßen	Curry, Oregano, andere Gewürze



Zuviel an Yang

Nachspeisen

Als Nachspeise eignen sich hervorragend milchsaure Produkte wie Quark oder Joghurt. Mit Bananen schmeckt das dann vorzüglich.

Quarkspeise mit Banane und Mandelsplitter

Zutaten 1 Person:

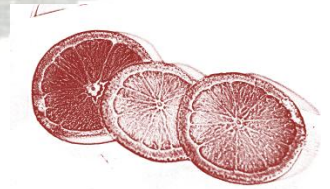
Banane, Quark, Zitronensaft, flüssiger Honig, Mandelsplitter

Zubereitung

Mit einem Handrührgerät alle Zutaten verrühren.

Variationen

Statt Quark..	Bananen	Honig	Mandelsplitter
Joghurt, Kefir	Erdbeeren, Kirschen, Ananas, Mandarinen	Agavensirup, Ahornsirup	Haselnuss, Walnuss, Pinikerne,



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 Salate mögen, hier einige Vorschläge. Benutzen Sie auch Varianten wie z.B. Kartoffelsalat oder Krautsalat.

Alpenländischer Bauernsalat mit Gurken

Zutaten: 1 Person

100 g Gurken, 1 Tomate, einige Oliven, 2 EL geriebener Emmentaler, einige Blätter Kopfsalat, 30 g Zwiebel, zwei Scheiben roher Schinken, Kürbiskernöl, Apfelessig, Gewürzsalz, Wasser, Prise (Rohrohr)zucker. Dazu Vollkornbrot oder Pellkartoffeln

Zubereitung

Gurken schälen, in Würfel schneiden oder hobeln, Salat, Zwiebel und Tomate waschen und schneiden, den Schinken in feine Streifen schneiden, Emmentaler reiben, alles in eine Schüssel geben, mit Essig, Öl, Gewürzen und etwas Wasser abschmecken, mit Vollkornbrot oder Pellkartoffeln genießen!

Variationen

Variieren Sie Ihre Zutaten, nehmen Sie andere Salate, Paprika, Kohlrabi, Chicoree, Möhren, garnieren Sie mit Nüssen, Kernen, Sesam. Nehmen Sie mal ein gekochtes Ei dazu oder Fisch. Benutzen Sie Gewürzmischungen, verschiedene Öle oder Essigsorten, seien Sie kreativ! 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 Mayonnaise

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

Schnelle Reispfanne mit Chicoree in Tomatensoße

Zutaten:

40 g Reis, 100 g Chicoree, Olivenöl, 1 EL Joghurt, 100 ml Tomatensoße, 250 ml Gemüsebrühe, Salz, Oregano

Zubereitung

Vollreis in Gemüsebrühe al dente vorkochen (je nach Sorte 30 – 40 min), geschnittenen Chicoree in Olivenöl andünsten, mit Joghurt, Oregano und Tomatensoße vermengen, evtl. nachwürzen, die Soße auf den fertigen Reis geben.

Variationen

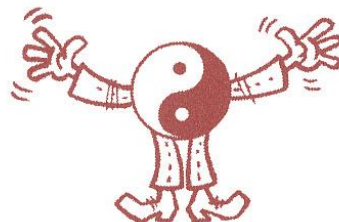
Reis	Chicoree	Joghurt	Oregano
Grünkern, Bulgur, Kartoffeln	Paprika, Zucchini, Auberginen, Austernpilze	Frischkäse, saure Sahne, Käsesorten Mojo, Pesto	Gewürz- Mischungen, Petersilie

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, Kirschen, Pfirsiche, Orangen, Bananen. Auch Knäckebrot oder Reiswaffeln sind günstig. Probieren Sie mal Studentenfutter oder Nüsse Ihrer Wahl. Wenn Sie Durst haben, versuchen Sie mal Reis- oder Sojadrinks oder Säfte. 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. Wir wünschen Ihnen eine gute Gesundheit und einen guten Appetit!!



Zuviel an Yang

Yang Fülle / Überblick

Frühstück, Variante Vollkornbrot

Start	Vollwert	Auflage	Sonstiges	Nachher
Gemüse / Obst Möhren, Paprika, Äpfel, Orangen, Säfte	Vollkornbrot, Knäckebrot, Mais- oder Reiswaffel	Butter, Käse, Frischkäse, Ei, kalter Braten, Brotaufstriche	Oliven, eingelegte Paprika, Nussmus Sesammus	Joghurt, Quark, Banane

Frühstück, Variante Müsli

Start	Vollwertmüsli	Beitaten	Nachher
Gemüse / Obst Möhren, Paprika, Äpfel, Säfte	Crunchy, Vollkorn-Cornflakes, Milch, Joghurt, Quark, Sojamilch, Reismilch	Ölsaaten, Nüsse, Mandeln, Sesam, Trockenobst, Rosinen, Olivenöl	Joghurt, Quark, Banane, Obst

Variante warmes Frühstück

Start	Getreide	Zutaten	Nachher
Gemüse / Obst Möhren, Kohlrabi, Paprika, Äpfel, Orangen, Säfte	Reis, Dinkel, Weizen, Grünkern, Bulgur, Vollkornnudeln	Gemüse, Paprika, Zucchini, Pilze, Öle, Joghurt, saure Sahne	Joghurt, Quark, Banane, Obst

Mittagessen

Besonders wichtig ist der Rohkostanteil. Es ist also günstig, Salat zu essen. Er kann auch die Hauptspeise sein. Bitte nicht übertreiben! Einseitigkeit vermeiden! Hauptprinzip bei der Hauptmahlzeit: Vollwertige Kohlehydrate, gemäßigt tierische Produkte.

Start	Hauptmahlzeit	Beilagen	Sonstiges
Gemüse/Obst Salat Obstsft, Gemüsesaft	Vollwertige Kohlehydrate, Knäckebrot, Kartoffeln, Reis, Getreide, Vollkornnudeln	Gemüse jeder Art Oliven, Avocados, eingelegte Tomaten, Antipasti	Statt Süßigkeiten lieber eingelegte Früchte/Obst, Ananas, Birnen, Kirschen

Abendessen

Das Abendessen sollte gemäßigt und vollwertig ausfallen. Mittelmeerkost! Wenig tierische Eiweiße.

Salat	Hauptspeise	Nachspeise
Grün, griechisch, alle Varianten	Schwerpunkt: Vollwertige Kohlehydrate Vollkornnudeln, Vollreis, Getreide, Kartoffeln, Gemüse	Joghurt, Quark Bananen, Obst Vollwertkuchen / Vollwertgebäck

Zwischenmahlzeiten

Diese sollten, wenn möglich vermieden werden. Um eine Unterzuckerung zu vermeiden:

Obst	Gemüse	Vollwert	Sonstiges
Alles, was schmeckt	Knackiges Gemüse	Knäckebrot	Studentenfutter