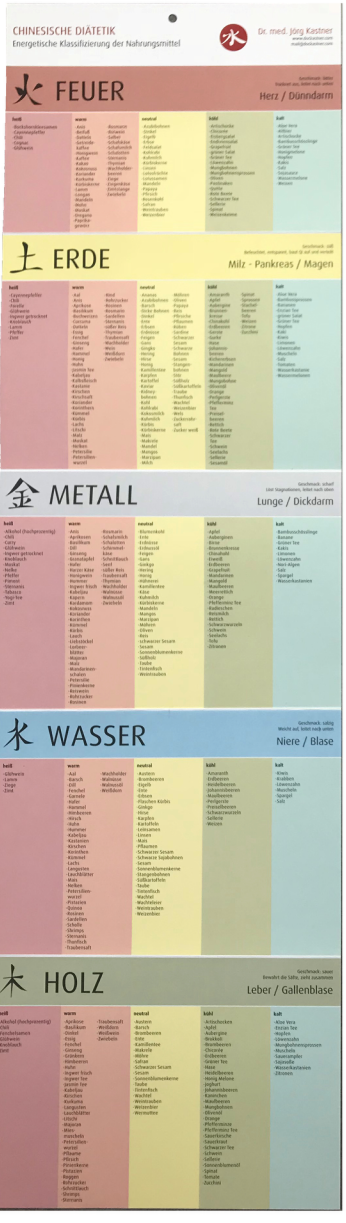


CHINESISCHE DIÄTETIK
Energetische Klassifizierung der Nahrungsmittel

Dr. med. Jörg Kastner
www.dockastner.com
mail@dockastner.com

火 FEUER

Geschmack: bitter
Verdaut am besten mittags

Herz / Dünndarm

heiß	warm	neutral	kühl	kalt
-Backobstkonserven -Cayennepfeffer -Chili -Ingwer -Glühwein	-Anis -Basilikum -Datteln -Getreide -Honig -Holzgeister -Kaffee -Kakao -Kokosnuss -Knoblauch -Kurkuma -Kürbiskerne -Lachs -Lorbeer -Muskatnuss -Nelke -Rinder -Schokolade -Paprika -gereift	-Avocado -Bohnen -Erdnüsse -Eigelb -Hirse -Kartoffel -Kohlrabi -Kohlsorte -Leber -Lotuswurzel -Lorbeerblatt -Lotuswurzel -Mandeln -Mais -Pfirsich -Rosenkohl -Spinat -Weintrauben -Weizenkeim	-Alkoholische Getränke -Bananen -Eistee -Erdbeere -Grüner Tee -Grünkohl -Kiwi -Kohlsorte -Kopfsalat -Kräuter -Mango -Meeresfrüchte -Mineralwasser -Orange -Papaya -Pfefferminze -Rhabarber -Schwarzer Tee -Sellerie -Spargel -Weintrauben -Weizenbier	-Aloe Vera -Algen -Artischocke -Banane -Bambussprossen -Birne -Chicorée -Eistee -Gurke -Kaki -Kiwi -Kohlsorte -Kopfsalat -Kräuter -Meeresfrüchte -Meerrettich -Mineralwasser

土 ERDE

Geschmack: süß
Anfeuchtet, entspannt, lässt Öl auf und verteilt

Milz - Pankreas / Magen

heiß	warm	neutral	kühl	kalt
-Cayennepfeffer -Chili -Fenchel -Glühwein -Ingwer getrocknet -Knoblauch -Lorbeer -Pfeffer -Zimt	-Anis -Apfel -Aprikose -Basilikum -Bohnensorten -Cashewnüsse -Datteln -Honig -Fenchel -Haselnuss -Hafer -Hummel -Honig -Huhn -Grüner Tee -Kabeljau -Kalbfleisch -Kaninchen -Kirschen -Kirschsaft -Koriander -Kürbiskern -Lachs -Kabeljau -Lachs -Litschi -Malz -Mandel -Mohn -Petersilie -Petersilien -wurzel -Rind -Rosenkohl -Rosinen -Rotkohl -Traubensaft -Schwarztee -Wein -Weißbier -Zwiebeln	-Ananas -Artischocken -Banane -Birne -Blumenkohl -Brokkoli -Brombeeren -Dinkel -Erbsen -Erdbeere -Fenchel -Feige -Grünkohl -Hirse -Honig -Ingwer frisch -Kartoffel -Kohl -Kohlsorte -Kürbis -Kürbiskern -Kohlrabi -Kürbis -Linsen -Mais -Mandarine -Mango -Marzipan -Milch	-Melonen -Mirabelle -Papaya -Reis -Pfirsichen -Rüben -Sardine -Schwarzsalz -Soja -Schwarze -Bohnen -Sesam -Stangen -Sellerie -Stör -Süßkartoffel -Süßkartoffel -Tofu -Thunfisch -Wachtel -Weizenbier -Wurst -Zuckerrüben-saft -Zucker weiß	-Ananassaft -Aubergine -Banane -Birnensaft -Chicorée -Erdbeersaft -Gurke -Kaki -Johannisbeersaft -Kiwi -Kopfsalat -Kräuter -Meeresfrüchte -Mungobohnen -Obstsaft -Orange -Pampelmuse -Pfefferminz Tee -Rettich -Schwarze -Bohnen -Seetang -Sesamöl	-Spinat -Sprossen -Gurkel -Tofu -Weizen -Zitrone -Zucchini	-Aloe Vera -Bambussprossen -Banane -Grüner Tee -Gurke -Grüner Tee -Hopfen -Kaki -Kiwi -Meeresfrüchte -Löwenzahn -Muscheln -Salz -Tofu -Wasserkastanie -Wassermelonen

金 METALL

Geschmack: scharf
Löst Stagnationen, lehrt nach oben

Lunge / Dickdarm

heiß	warm	neutral	kühl	kalt
-Alkohol (hochprozentig) -Chili -Curry -Glühwein -Ingwer getrocknet -Knoblauch -Muskat -Nelke -Pfeffer -Thymian -Tabasco -Yogi-Tee -Zimt	-Anis -Aprikosen -Basilikum -Dill -Essig -Schnittlauch -Lorbeer -Majoran -Meerrettich -Mandarinen-schalen -Petersilie -Pfefferminze -Reiswein -Rohrzucker -Rosinen -Rosmarin -Schafmilch -Schalotten -Schmand -Senf -Soja -Sojasauce -Thymian -Traubensaft -Weißwein -Zwiebeln	-Bärenmarkt -Erbsen -Erdnuss -Essig -Fenchel -Ginkgo -Honig -Kartoffel -Kürbiskern -Kiwi -Kohlrabi -Kürbiskerne -Mango -Mangos -Marzipan -Melonen -Oliven -Öl -Schwarzer Sesam -Sesam -Sonnenblumenkerne -Süßholz -Taube -Trinkmilch -Weintrauben	-Apfel -Aubergines -Birne -Brunnenkresse -Chicorée -Eiweiß -Erdbeeren -Grapefruit -Mandarinen -Mangold -Maulbeeren -Meerrettich -Orange -Pfefferminz Tee -Quellwasser -Reisdrink -Rettich -Schwarzwurzeln -Schweine-fleisch -Tofu -Zitronen	-Bambussprossen -Banane -Grüner Tee -Kaki -Kiwi -Löwenzahn -Nori Algen -Salz -Spargel -Wasserkastanien

水 WASSER

Geschmack: salzig
Weicht auf, löst mit sich

Niere / Blase

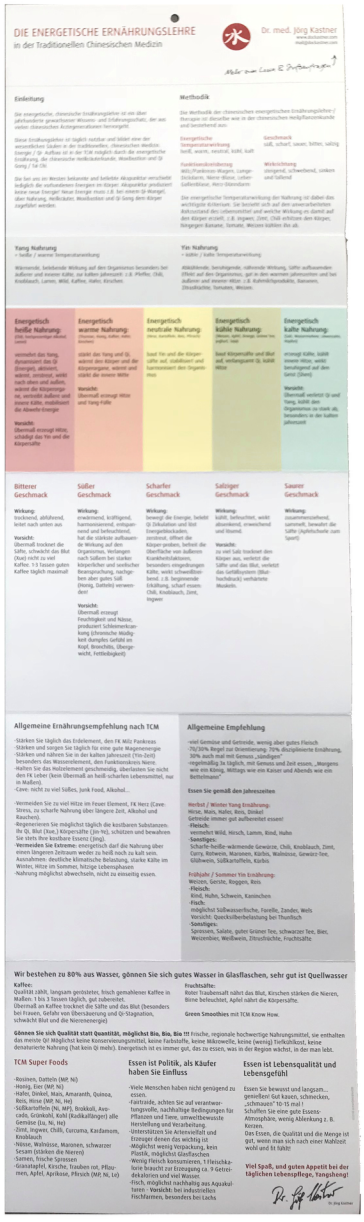
heiß	warm	neutral	kühl	kalt
-Glühwein -Lamm -Linge -Zimt	-Aal -Barsch -Dill -Fenchel -Garnele -Hafer -Hummel -Hinkerzeen -Huhn -Hafa -Hummer -Kabeljau -Kastanien -Kohl -Kotelchen -Kümmel -Lachs -Langusten -Meeresfrüchte -Miso -Nelken -Petersilien-wurzel -Pfeffer -Quinoa -Rosinen -Sardellen -Scholle -Senf -Shrimps -Thunfisch -Traubensaft -Wachholder -Walnuss -Weißwein	-Austern -Brombeeren -Ingwer -Kaki -Erbsen -Flachen Kürbis -Ginkgo -Hirse -Kürbis -Kartoffeln -Leinsamen -Linsen -Mais -Maronen -Schwarze Sesam -Schwarze Sojabohnen -Sesam -Sonnenblumenkerne -Süßkartoffel -Süßkartoffel -Taube -Tintenfisch -Wachtel -Weintrauben -Weizenbier -Wermuthee	-Aubergine -Erdbeeren -Heidelbeeren -Himbeeren -Maulbeeren -Petersilie -Preiselbeeren -Schwarzwurzeln -Spinat -Weizen	-Kiwi -Kräutern -Löwenzahn -Salz -Spargel -Tofu

木 HOLZ

Geschmack: sauer
Bewahrt die Säfte, stellt zusammen

Leber / Gallenblase

heiß	warm	neutral	kühl	kalt
-Alkohol (hochprozentig) -Chili -Forschistanee -Glühwein -Knoblauch -Zimt	-Aprikose -Basilikum -Dinkel -Essig -Fenchel -Ginseng -Grünkohl -Hinkerzeen -Huhn -Ingwer frisch -Ingwer Tee -Kabeljau -Kabeljau -Kirschen -Kurkuma -Langusten -Meeresfrüchte -Litschi -Majoran -Mais -maschalts -Petersilien -wurzel -Pflaume -Pfirsich -Preiselkeere -Pistazien -Rogen -Rosmarin -Schnittlauch -Shrimps -Shrimps	-Traubensaft -Weißbier -Weißwein -Zwiebeln	-Austern -Barsch -Brombeeren -Dill -Kamillentee -Makrele -Reis -Sellerie -Schwarzer Sesam -Sesam -Sonnenblumenkerne -Spinat -Steinfisch -Wachtel -Weintrauben -Weizenbier -Wermuthee	-Artischocken -Apfel -Aubergine -Brokkoli -Heidelbeeren -Chicorée -Gerstentee -Grüner Tee -Hase -Heidelbeeren -Honig Melone -Kaki -Johannisbeeren -Kaninchen -Kaulbeeren -Mungbohnen -Obstsaft -Orange -Pfefferminze -Pfefferminz Tee -Saueerkirsche -Schwarztee -Schwarzer Tee -Schwein -Sellerie -Sonnenblumenöl -Spinat -Tomate -Zuchini	-Aloe Vera -Bitter Tee -Hopfen -Löwenzahn -Muscheln -Quellwasser -Salzwalle -Wasserkastanien -Zitronen



DIE ENERGETISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE
in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Dr. med. Jörg Kastner
www.dockastner.com
mail@dockastner.com

Made in Love & Dedication

Einleitung

Die energetische, chinesische Ernährungslehre ist ein über jahrtausende gewachsener Wissens- und Erfahrungsschatz, der aus vielen chinesischen Ärztegenerationen hervorgeht.

Diese Ernährungslehre ist täglich nutzbar und bildet einer der wesentlichen Säulen in der traditionellen chinesischen Medizin. Energie / Qi Aufbau ist in der TCM möglich durch die energetische Wirkung der in der chinesische Heilkräuterlehre, Moxibustion und Qi Gong / Tai Chi.

Sie bietet uns ein Wissen bekannte und beliebte Akupunktur verschieden lediglich die vorhandenen Energien im Körper. Akupunktur produziert keine neue Energie! Neue Energie muss z.B. bei einem Qi Mangel, über Nahrung, Heilkräuter, Moxibustion und Qi Gong dem Körper zugeführt werden.

Methodik

Die Methodik der chinesischen energetischen Ernährungslehre / Therapie ist dieselbe wie in der chinesischen Heilpflanzenkunde und beschreibend aus:

Energetische Temperaturwirkung
kalt, warm, neutral, kühl, kalt

Geschmack
süß, scharf, sauer, bitter, salzig

Funktionsbeschreibung
Milz/Pankreas-Magen, Lunge-Dickdarm, Niere-Blase, Leber-Gallenblase, Herz-Dünndarm

Wirkrichtung
steigend, schwebend, sinken und haltend

Die energetische Temperaturwirkung der Nahrung ist dabei das wichtigste Kriterium. Sie bestellt sich auf den unverarbeiteten Rohzustand des Lebensmittel und weiche Wirkung es damit auf den Körper erzielt, z.B. Ingwer, Zimt, Chili erhitzen den Körper, fungieren Banane, Tomate, Weizen kühlen ihn ab.

Yang Nahrung

+ heiße / warme Temperaturwirkung

Wärmende, belebende Wirkung auf den Organismus besonders bei äußerer und innerer Kälte, auf kalten Jahreszeit / z.B. Pfeffer, Chili, Knoblauch, Lamm, Wild, Käse, Hafer, Kirschen.

Yin Nahrung

- kühle / kalte Temperaturwirkung

Abkühlende, beruhigende, nährende Wirkung, Säfte auffassenden Effekt auf den Organismus, gut in den warmen Jahreszeiten und bei äußerer und innerer Hitze / z.B. Kohlrabiblattgemüse, Bananen, Zitrusfrüchte, Tomaten, Weizen

Energetisch heiße Nahrung:
Chili, Ingwer/ingwer Alkohol, Zimt, Lammfleisch

vermehrt das Yang, dynamisiert das Qi (Energie), aktiviert, wärmt, annähmt, wirkt nach oben und außen, während die Körperenergie, vertreibt äußere und innere Kälte, mobilisiert die Abwehr-Energie

Vorsicht:
Übermaß erzeugt Hitze, schädigt das Yin und die Körpersäfte

Energetisch warme Nahrung:
Ananas, Banane, Birne, Datteln, Honig, Kaffee, Kakao, Kokosnuss, Knoblauch, Kürbis, Lachs, Litschi, Mango, Marzipan, Milch, Pfirsichen, Rosinen, Schwarztee, Sesam, Stangen Sellerie, Stör, Süßholz, Süßkartoffeln, Tofu, Thunfisch, Wachtel, Weizenbier, Wurst, Zuckerrüben-saft, Zucker weiß

stärkt das Yang und Qi, wärmt den Körper und die Körpergenerare, wärmt und stärkt die innere Mitte

Vorsicht:
Übermaß erzeugt Hitze und Yang-Fülle

Energetisch neutrale Nahrung:
Brot, Kartoffeln, Reis, Pfirsich, Lamm

baut Yin und die Körpersäfte auf, stabilisiert und harmonisiert den Organismus

Energetisch kühle Nahrung:
Ananas, Apfel, Aubergine, Banane, Birne, Chicorée, Eistee, Erdbeere, Gurke, Grüner Tee, Kaki, Kiwi, Kopfsalat, Löwenzahn, Muscheln, Salz, Tofu, Wasserkastanie, Wassermelonen

baut Körpersäfte und Blut auf, verlangsamt Qi, kühlt Hitze

Energetisch kalte Nahrung:
Aloe Vera, Bambussprossen, Banane, Grüner Tee, Gurke, Hopfen, Kaki, Kiwi, Meeresfrüchte, Löwenzahn, Muscheln, Salz, Tofu, Wasserkastanie, Wassermelonen

erzeugt Kälte, kühlt innere Hitze, wirkt benutzigend auf den Geist (Shen)

Vorsicht:
Übermaß verletzt Qi und Yang, kühlt den Organismus zu stark ab, besonders in der kalten Jahreszeit

Bitterer Geschmack

Wirkung:
trocknend, abführend, leitet nach unten aus

Vorsicht:
Übermaß trocknet die Säfte, schwächt das Blut (Yin) nicht zu viel Kaffee. 1-3 Tassen guten Kaffee täglich maximal

Süßer Geschmack

Wirkung:
erwärmend, kräftigend, harmonisierend, entspannend und befeuchtend, hat die stärkste aufbauende Wirkung, auf Körpersäfte, Blut und Energie, verlangsamt Qi, kann Säfte bei starker Körperlicher und seelischer Belastung/Arbeit, nachgeben aber gutes Süß (Honig, Getreide) verwenden!

Vorsicht:
Übermaß erzeugt Feuchtigkeit und Hitze, produziert Schleimverschleimung (chronische Müdigkeit dumpfes Gefühl im Kopf, Bronchitis, Übergewicht, Fettleibigkeit)

Scharfer Geschmack

Wirkung:
bewegt die Energie, belebt Qi Zirkulation und löst Energieblockaden, zerstreut, öffnet die Körperporen, leitet die Energie und Säfte von äußeren Krankheitsfaktoren, besonders eingedrungen Kälte, wirkt schweißtreibend / z.B. beginnende Erkältung, scharf essen: Chili, Knoblauch, Zimt, Ingwer.

Salziger Geschmack

Wirkung:
kühl, befeuchtet, wirkt abführend, erweichend und feuchtend.

Vorsicht:
zu viel Salz trocknet den Körper aus, verletzt die Säfte und das Blut, verletzt das Gefäßsystem (Bluthochdruck) verhärtete Muskeln.

Saurer Geschmack

Wirkung:
zusammenziehend, sammelt, bewahrt die Säfte (Apfelschorle zum Sport!)

Allgemeine Ernährungsempfehlung nach TCM

-Stärken Sie täglich das Erdelement, den FK Milz Pankreas -Stärken und sorgen Sie täglich für eine gute Magenenergie -Stärken sind nähren Sie in der kalten Jahreszeit (Yin-Zeit) besonders das Nierenelement, den Funktionskreis Niere -Nähren Sie das Holzelement geschmeidig, überlassen Sie nicht den FK Leber (Nein Übermaß an heiß-scharfen Lebensmittel, nur in Maßen).

-Cave: nicht zu viel Süßes, Junk Food, Alkohol...

Vermeiden Sie zu viel Hitze im Feuer Element, FK Herz (Cave: Stress, zu scharfe Nahrung über längere Zeit, Alkohol und Rauchen).

-Regenerieren Sie möglichst täglich die kostbaren Substanzen. Ihr Qi, Blut (Xue,) Körpersäfte (Jin-Ye), schützen und bewahren Sie stets Ihre kostbare Essenz (Jing).

Vermeiden Sie Extreme: energetisch darf die Nahrung über einen längeren Zeitraum weder zu heiß noch zu kalt sein. Ausnahmen: deutliche klimatische Belastung, starke Kälte im Winter, Hitze im Sommer, hitzige Lebensphasen

Nahrung möglichst abwechseln, nicht zu einseitig essen.

Allgemeine Empfehlung

-viel Gemüse und Getreide, wenig aber gutes Fleisch

-70/30% Regel zur Orientierung: 70% discriplinierte Ernährung, 30% auch mal mit Genuss „sündigen"

-regelmäßig Sport täglich, mit Genuss und Zeit essen, „Morgens wie ein König, Mittags wie ein Kaiser und Abends wie ein Bettelmann".

Essen Sie gemäß den Jahreszeiten

Herbst / Winter Yang Ernährung:
Hirse, Mais, Hafer, Reis, Dinkel
Getreide immer gut aufweichet essen!
-**Fleisch:**
vermehrt Wild, Hirsch, Lamm, Rind, Huhn
-**Sonstiges:**
Scharfe-heiße-wärmende Gewürze, Chili, Knoblauch, Zimt, Curry, Rotwein, Maronen, Kürbis, Walnüsse, Gewürz-Tee, Glühwein, Süßkartoffeln, Kürbis

Frühjahr / Sommer Yin Ernährung:
Weizen, Gerste, Roggen, Reis
-**Fleisch:**
Rind, Huhn, Schwein, Kaninchen
-**Fisch:**
möglichst Süßwasserfische, Forelle, Zander, Weis
Vorsicht: Quecksilberbelastung bei Thunfisch
-**Sonstiges:**
Sprossen, Salate, guter Grüner Tee, schwarzer Tee, Bier, Weizenbier, Weißwein, Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte

Wir bestehen zu 80% aus Wasser, gönnen Sie sich gutes Wasser in Glasflaschen, sehr gut ist Quellwasser

Kaffee:
Qualität zählt, langsam geröstet, frisch gemahlener Kaffee in Maßen: 1 bis 3 Tassen täglich, gut zubereitet.
Übermaß an Kaffee trocknet die Säfte und das Blut (besonders bei Frauen, Gefahr von Übersäuerung und Qi-Stagnation, schwächt Blut und die Nierenenergie).

Gönnen Sie sich Qualität statt quantität, möglichst Bio, Bio, Bio !!! Frische, regionale hochwertige Nahrungsmittel, sie enthalten das meiste Qi! Möglichst keine Konservierungsmittel, keine Farbstoffe, keine Nikotinreife, keine (wenig) Tierfutbiktest, keine denaturierte Nahrung (hat kein Qi mehr). Energetisch ist es immer gut, das zu essen, was in der Region wächst, in der man lebt.

TCM Super Foods

-Rosinen, Datteln (Mit Ni)
-Honig, Eier (Mit Ni)
-Hafer, Dinkel, Mais, Amaranth, Quinoa, Reis, Hirse (Mit Ni, Mi)
-Süßkartoffeln (Ni, MP), Brokkoli, Avocado, Grünkohl, Kohl (Rotkalllinger) alle Gemüse (Lu, Ni, Ha)
-Zimt, Ingwer, Chilli, Curcuma, Kardamom, Knoblauch
-Nüsse, Walnüsse, Maronen, schwarzer Sesam (stärken die Nieren)
-Samen, frische Sprossen
-Grünstatpfel, Kirsche, Trauben rot, Pflaumen, Apfel, Aprikose, Pfirsich (MP, Ni, Le)

Fruchtsäfte:
Roter Traubensaft nährt das Blut, Kirschen stärken die Nieren, Birne beschleunigt, Apfel nährt die Körpersäfte.

Green Smoothies mit TCM Know How.

Essen ist Politik, als Käufer haben Sie Einfluss

-Viele Menschen haben nicht genügend zu essen.
-Fairtrade, achten Sie auf verantwortungsvolle, nachhaltige Bedingungen für Pflanzen und Tiere, umweltfreundliche Herstellung und Verarbeitung.
-Unterstützen Sie Artenvielfalt und Erzeuger denen das wichtig ist
-Möglichst wenig Verpackung, kein Plastik, möglichst Glasflaschen
-Wenig Fleisch konsumieren, 1 Fleischsorte braucht zur Erzeugung ca. 7 Getreidekalorien und viel Wasser.
-frisch, möglichst nachhaltig aus Aquakulturen - **Vorsicht:** bei industriellen Frischfarmen, besonders bei Lachs.

Essen ist Lebensqualität und Lebensgefühl

Essen Sie bewusst und langsam... genießen! Gut kauen, schmecken, „schmausen" 10-15 mal !
Schaffen Sie eine gute Essens-Atmosphäre, wenig Ablenkung z. B. Kerzen.
Das Essen, die Qualität und die Menge ist gut, wenn man sich nach einer Mahlzeit wohl und fit fühlt!

Viel Spaß, und guten Appetit bei der täglichen Lebensphase, Yangsheng!

Dr. Jörg Kastner