

Inhalt

Teil 1

- 1 **Geschichte** ▶ 2
 - 1.1 Die Ernährung des Menschen in der Vorzeit ▶ 2
 - 1.2 Die Entwicklung aus Sicht der Chinesischen Medizin ▶ 7
 - 1.2.1 Geschichte einer Medizin-Diät in China ▶ 7
 - 1.2.2 Die Hauptpathogene im Wandel der Zeiten ▶ 8
- 2 **Ernährung und Psyche – Der Darm beeinflusst das Gehirn** ▶ 10
- 3 **Was ist Diätetik?** ▶ 11
 - 3.1 „Diät“ im westlichen Denken ▶ 11
 - 3.2 Chinesische Diätetik – Die Nahrung wird zur Medizin ▶ 12
 - 3.3 Nahrung ▶ 14
 - 3.3.1 Nahrungsaufnahme ▶ 16
 - 3.3.2 Ernährung und die Neren-Essenz ▶ 17
 - 3.4 Das Fasten aus Sicht der Chinesischen Medizin ▶ 22
 - 3.5 Ernährungsfehler und ihre Folgen ▶ 23
 - 3.5.1 Übermaß an kalter (physikalisch und energetisch kalt), roher Nahrung ▶ 24
 - 3.5.2 Übermaß an feuchter (sehr „nährender“, Säfte produzierender) Nahrung ▶ 24
 - 3.5.3 Übermaß an sehr warmer und heißer (physikalisch und energetisch heiß) Nahrung ▶ 24
 - 3.5.4 Übermaß an trocknender Nahrung ▶ 25
 - 3.5.5 Umstände und Umgebung ▶ 25
- 4 **Die Erkennung des energetischen Musters – Diagnosestellung** ▶ 26
 - 4.1 Die Fünf Wandlungsphasen Wu Xing und ihre fünf Funktionskreise ▶ 27
 - 4.1.1 Chinesischer Funktionskreis Milz ▶ 29

- 4.1.2 Chinesischer Funktionskreis Lunge ▶ 29
- 4.1.3 Chinesischer Funktionskreis Niere ▶ 29
- 4.1.4 Chinesischer Funktionskreis Leber ▶ 30
- 4.1.5 Chinesischer Funktionskreis Herz ▶ 30
- 4.2 Diagnosestellung ▶ 30
- 4.3 Die Materia diaetetica ▶ 31
- 4.3.1 Temperaturverhalten ▶ 31
- 4.3.2 Geschmacksrichtung ▶ 34
- 4.3.3 Wirkort – Wo entfaltet sich im Körper die entsprechende Wirkung? ▶ 42
- 4.4 Die Einteilung der Nahrungsmittel ▶ 46
- 4.5 Funktion und Art der Zubereitung der Nahrung ▶ 47
- 4.5.1 Das Erhitzen der Nahrung – Die Tradition des Kochens ▶ 50
- 4.6 Zusammenstellung der Nahrung ▶ 51
- 4.7 Nahrung gemäß der Tageszeit ▶ 51
- 4.8 Nahrung gemäß der Jahreszeit ▶ 51

Teil 2

- 5 **Getreide** 谷物 wǔgǔ ▶ 54
- 5.1 Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) 荞麦 qiáomài ▶ 56
- 5.2 Dinkel (*Triticum spelta*) 斯卑尔脱 sībēi'ěrtuō xiǎomài ▶ 57
- 5.3 Gerste (*Hordeum vulgare*) 大麦 dà mài ▶ 59
- 5.4 Grünkern (*Triticum spelta*)
斯卑尔脱小麦 lù sībēi'ěrtuō xiǎomài ▶ 61
- 5.5 Hafer (*Avena sativa*) 燕麦 yàn mài ▶ 62
- 5.6 Hirse (*Panicum miliaceum*) 小米 xiǎomǐ ▶ 63
- 5.7 Mais – Polenta (*Zea mays*) 玉米 yùmǐ ▶ 64
- 5.8 Reis – Langkorn (*Oryza sativa indica*) 籼米 xiānmǐ ▶ 65
- 5.9 Reis – Rundkorn (*Oryza sativa japonica*) 粳米 jīngmǐ ▶ 66
- 5.10 Roggen (*Secale cereale*) 黑麦 hēimài ▶ 67
- 5.11 Weizen (*Triticum aestivum* L.) 小麦 xiǎomài ▶ 68
- 6 **Hülsenfrüchte** 豆子 dòuzi ▶ 70
- 6.1 Azukibohne (*Vigna angularis*) 红豆 hóngdòu ▶ 71
- 6.2 Bohne, grün (*Phaseolus vulgaris*) 菜豆 cài dòu ▶ 72
- 6.3 Bohne, weiß (*Phaseolus lunatum*) 百豆 bǎidòu ▶ 73

- 6.4 Kichererbse (*Cicer arietinum*) 鷹嘴豆 yīngzuǐdòu ▶ 74
- 6.5 Linse (*Lens culinaris*) 兵豆 bīngdòu ▶ 75
- 6.6 Linse, rot (*Lens culinaris*) 紅兵豆 hóngbīngdòu ▶ 76
- 6.7 Kidneybohne (*Phaseolus aconitifolius*) 架豆 jiàdòu ▶ 77
- 6.8 Sojabohne, gelb (*Glycine max*) 黃豆 huángdòu ▶ 78
- 6.9 Sojabohne, grün (*Phaseolus radiata*) 綠豆 lǜdòu ▶ 79
- 6.10 Sojabohne, schwarz (*Phaseolus vulgaris*) 黑豆 hēidòu ▶ 80
- 6.11 Sojasprossen (*Glycine max* [L.] Merr.) 豆芽 dòuyá ▶ 81
- 6.12 Tofu (*Glycine max*) 豆腐 dòufú ▶ 82
- 7 Gemüse 蔬菜 shūcài ▶ 83**
- 7.1 Alge (*Porphyra purpurea*) 藻類 zǎolèi ▶ 84
- 7.2 Artischocke (*Cynara scolymus*) 洋薊 yángjiè ▶ 85
- 7.3 Aubergine (*Solanum melongena*) 茄子 qiézi ▶ 86
- 7.4 Avocado (*Persea americana*) 鰐梨 èlí ▶ 87
- 7.5 Bambus (*Phyllostachys-edulis*) 竹筍 zhūsūn ▶ 88
- 7.6 Blumenkohl (*Brassica oleracea*) 白花菜 báihuācài ▶ 89
- 7.7 Brokkoli (*Brassica oleracea*) 綠花菜 lǜhuācài ▶ 90
- 7.8 Champignon (*Agaricus spec.*) 蘑菇 mógū ▶ 91
- 7.9 Chicorée (*Cichorium intybus* var. *foliosum*) 莖菜菜 jùnmǎicài ▶ 92
- 7.10 Chinakohl (*Brassica rapa* ssp. *pekinensis*) 白菜 báicài ▶ 93
- 7.11 Endivie (*Cichorium endivia*) 苦苣 kǔjù ▶ 94
- 7.12 Erbse (*Pisum sativum*) 豌豆 wāndòu ▶ 95
- 7.13 Feldsalat (*Valeriana locusta*) 田色拉 tiánsèlā ▶ 96
- 7.14 Fenchel (*Foeniculum vulgare*) 茴香 huíxiāng ▶ 97
- 7.15 Frühlingszwiebel (*Allium fistulosum*) 青蔥 qīngcōng ▶ 98
- 7.16 Gurke (*Cucumis sativus*) 黃瓜 huángguā ▶ 99
- 7.17 Karotte (*Daucus carota*) 胡蘿蔔 húluóbo ▶ 100
- 7.18 Kartoffel (*Solanum tuberosum*) 馬鈴薯 mǎlǐngshǔ ▶ 101
- 7.19 Kohlrabi (*Brassica oleracea* var. *Gongylodes*)
球莖甘藍 qiújīng gānlán ▶ 102
- 7.20 Kürbis, gelb/weiß (*Cucurbita maxima*) 南瓜 nánguā ▶ 103
- 7.21 Kürbis (Hokkaido; *Cucurbita maxima*) 南瓜 nánguā ▶ 104
- 7.22 Lauch (*Allium porum*) 韭蔥 jiǔcōng ▶ 105
- 7.23 Meerrettich (*Armoracia rusticana*) 辣根 làgēn ▶ 106
- 7.24 Olive, grün (*Olea europaea*) 綠橄欖 lǜgǎnlǎn ▶ 107
- 7.25 Olive, schwarz (*Olea europaea*) 黑橄欖 hēigǎnlǎn ▶ 108

- 7.26 Paprika (*Capsicum annum*) 灯笼椒 dēnglóngjiāo ▶ 109
- 7.27 Petersilienwurzel (*Petroselinum crispum*)
欧芹根 ōuqíngēn ▶ 110
- 7.28 Radieschen (*Raphanus sativus*) 小萝卜 xiǎoluóbo ▶ 111
- 7.29 Rettich, schwarz (*Raphanus sativus* L. var. *niger*)
黑萝卜 hēiluóbo ▶ 112
- 7.30 Rettich, weiß (*Raphanus sativus*) 白萝卜 báiluóbo ▶ 113
- 7.31 Rotkohl (*Brassica oleracea* var. *Capitata*)
红叶卷心菜 (紅葉捲心菜) hóngyè juǎnxīncài ▶ 114
- 7.32 Rübe, gelb (*Brassica rapa*) 黄芜菁 huángwújīng ▶ 115
- 7.33 Rübe, rot (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *conditiva*)
甜菜根 tiáncàigēn ▶ 116
- 7.34 Rucola (*Eruca sativa*) 芝麻菜 zhīmacài ▶ 117
- 7.35 Salat, grün (*Lactuca sativa*) 色拉 sèlā ▶ 118
- 7.36 Schwarzwurzel (*Scorconera hispanica*) 黑根 hēigēn ▶ 119
- 7.37 Sellerie (*Apium*) 芹菜 qíncài ▶ 120
- 7.38 Spargel (*Asparagus officinalis*) 龙须菜 lóngxūcài ▶ 121
- 7.39 Spinat (*Spinacia oleracea*) 菠菜 bōcài ▶ 122
- 7.40 Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*) 甘薯 gānshǔ ▶ 123
- 7.41 Tomate (*Lycopersicum esculentum*) 西红柿 xīhóngshì ▶ 124
- 7.42 Weißkohl (*Brassica oleracea* var. *Capitata*)
卷心菜 juǎnxīncài ▶ 125
- 7.43 Wirsingkohl (*Brassica oleracea* var. *Sabauda*)
卷心菜 juǎnxīncài ▶ 126
- 7.44 Zucchini (*Curcubita pepo*) 西葫芦 xīhúlú ▶ 127
- 7.45 Zwiebel (*Allium cepa*) 洋葱 yángcōng ▶ 128
- 8 **Obst** 果 guǒ ▶ 129
- 8.1 Ananas (*Ananas cosmosus*) 菠萝 bōluó ▶ 130
- 8.2 Apfel (*Malus domestica*) 苹果 píngguǒ ▶ 131
- 8.3 Aprikose (*Prunus armeniaca*) 杏子 xìngzi ▶ 132
- 8.4 Banane (*Musa paradisiaca*) 香蕉 xiāngjiāo ▶ 133
- 8.5 Birne (*Pyrrus communis*) 梨 lí ▶ 134
- 8.6 Brombeere (*Rubus fruticosus*) 黑莓 hēiméi ▶ 135
- 8.7 Dattel (*Phoenix dactylifera*) 海枣 hǎizǎo ▶ 136
- 8.8 Erdbeere (*Fragaria spec.*) 草莓 cǎoméi ▶ 137
- 8.9 Feige (*Ficus carica*) 无花果 wúhuāguǒ ▶ 138

- 8.10 Grapefruit (*Citrus paradisi*) 西柚 xīyòu ▶ 139
- 8.11 Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)
歐洲越橘 ōuzhōuyuèjú ▶ 140
- 8.12 Himbeere (*Rubus idaeus*) 树莓 shùméi ▶ 141
- 8.13 Holunderbeere (*Sambucus nigra*)
西洋接骨木 xīyángjiēgǔmù ▶ 142
- 8.14 Honigmelone (*Cucumis melo*) 蜂蜜瓜 mìguā ▶ 143
- 8.15 Johannisbeere (*Ribes rubrum*) 红穗醋栗 hóngsucùlì ▶ 144
- 8.16 Kirsche (*Prunus avium*) 櫻桃 yīngtáo ▶ 145
- 8.17 Kiwi (*Actinidia chinensis*) 猕猴桃 mihóutáo ▶ 146
- 8.18 Lychee (*Litchi chinensis*) 荔枝 lìzhī ▶ 147
- 8.19 Mandarine (*Citrus reticulata*) 橘子 júzi ▶ 148
- 8.20 Mango (*Mangifera indica*) 芒果 mángguǒ ▶ 149
- 8.21 Orange (*Citrus sinensis*) 柑橘 gānjú ▶ 150
- 8.22 Papaya (*Carica papaya*) 木瓜 mùguā ▶ 151
- 8.23 Pfirsich (*Prunus persica*) 桃子 táozǐ ▶ 152
- 8.24 Pflaume (*Prunus domestica*) 李子 lǐzi ▶ 153
- 8.25 Quitte (*Cydonia oblonga*) 榲桲 wēnpō ▶ 154
- 8.26 Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*) 大黄 dàhuáng ▶ 155
- 8.27 Sauerkirsche (*Prunus cerasus*) 酸櫻桃 suānyīngtáo ▶ 156
- 8.28 Traube, rot (*Vitis vinifera*) 红葡萄 hóngpútáo ▶ 157
- 8.29 Traube, weiß (*Vitis vinifera*) 白葡萄 báipútáo ▶ 158
- 8.30 Unreife Beere 生的 浆果 shēngde jiāngguǒ ▶ 159
- 8.31 Wassermelone (*Citrullus lanatus*) 西瓜 xīguā ▶ 160
- 8.32 Zitrone (*Citrus limon*) 柠檬 níngméng ▶ 161
- 9 Fleisch 肉 ròu ▶ 162
- 9.1 Ente (*Anas spec.*) 鸭肉 yāròu ▶ 164
- 9.2 Gans (*Anserinae*) 鹅肉 éròu ▶ 165
- 9.3 Hase (*Lepus europaeus*) 兔肉 tùròu ▶ 166
- 9.4 Hirsch (*Cervus elaphus*) 鹿肉 lùròu ▶ 167
- 9.5 Huhn (*Gallus gallus*) 鸡肉 jīròu ▶ 168
- 9.6 Kalb (*Bos primigenius*) 小牛肉 xiǎoniúròu ▶ 169
- 9.7 Lamm (*Capra spec.*) 羔羊肉 gāoyáng ròu ▶ 170
- 9.8 Pute (*Meleagris gallopavo* Linnaeus f. *domestica*)
火鸡肉 huǒjīròu ▶ 171
- 9.9 Rind (*Bos primigenius*) 牛肉 niúròu ▶ 172

- 9.10 Schwein (*Sus scrofa*) 猪肉 zhūròu ▶ 173
- 9.11 Wachtel (*Coturnix coturnix*) 鹌肉 chúnròu ▶ 174
- 9.12 Wildschwein (*Sus scrofa*) 野猪肉 yězhūròu ▶ 175
- 9.13 Ziege (*Capra spec.*) 羊肉 yáng ròu ▶ 176
- 10 Fisch 鱼 yú ▶ 177
- 10.1 Aal (*Cyema*) 鳗鲡 mánlí ▶ 178
- 10.2 Auster (*Ostrae edulis*) 牡蛎 mǔlì ▶ 179
- 10.3 Barsch (*Perca fluviatilis*) 鲈鱼 lúyú ▶ 180
- 10.4 Forelle (*Salmo gaiderii fario*) 鱒鱼 zùnyú ▶ 181
- 10.5 Garnelen (*Litopenaeus vannamei*) 大虾 dàxiā,
Shrimps (*Penaeus spp*) 小虾 xiǎoxiā, Languste (*Palinuridae*)
龙虾 lóngxiā ▶ 182
- 10.6 Hering (*Chupea harengus*) 鲱鱼 fēiyú ▶ 183
- 10.7 Hummer (*Homarus*) 龙虾 lóngxiā ▶ 184
- 10.8 Karpfen (*Cyprinus carpio*) 鲤鱼 lǐyú ▶ 185
- 10.9 Kaviar (*Huso huso*) 鱼子酱 yú zǐjiàng ▶ 186
- 10.10 Krebse (*Crustacea*) 蟹 xiè ▶ 187
- 10.11 Kabeljau (*Gadus morhua*) 鳕鱼 xuēyú ▶ 188
- 10.12 Lachs (*Salmo salar*) 鲑鱼 guīyú ▶ 189
- 10.13 Miesmuschel (*Mytilus edulis*) 蓝贝 lánbèi ▶ 190
- 10.14 Sardelle (*Engraulis encrasicolus*) 鯷鱼 tíyú ▶ 191
- 10.15 Sardine (*Sardina pilchardus*) 沙丁鱼 shādīngyú ▶ 192
- 10.16 Thunfisch (*Thunnus spec.*) 鲔鱼 wēiyú ▶ 193
- 10.17 Tintenfisch (*Sepia officinalis*) 墨鱼 mòyú ▶ 194
- 11 Gewürze 作料 zuòliào ▶ 195
- 11.1 Anis (*Pimpinella anisum*) 茴芹 huíqín ▶ 196
- 11.2 Basilikum (*Ocimum basilicum*) 罗勒 luólè ▶ 197
- 11.3 Bohnenkraut (*Satureja hortensis*) 豆草 dòucǎo ▶ 198
- 11.4 Chili (*Capsicum frutescens*) 辣椒 làjiāo ▶ 199
- 11.5 Curcuma (*Curcuma longa*)
姜黄 jiānghuáng ▶ 200
- 11.6 Dill (*Anethum graveolens*) 莳萝 shíluó ▶ 201
- 11.7 Estragon (*Artemisia dracunculul*) 龙蒿 lónghāo ▶ 202
- 11.8 Fenchelsamen (*Semen Foeniculum vulgare*)
茴香 huíxiāng ▶ 203

- 11.9 Galangawurzel (*Alpinia officinarum* Hance)
高良姜 gāoliángjiāng ▶ 204
- 11.10 Ingwer, frisch (*Zingiberis recens*) 生姜 shēngjiāng ▶ 205
- 11.11 Kardamom (*Elettaria cardamomum*) 小豆蔻 xiǎodòukòu ▶ 206
- 11.12 Knoblauch (*Allium sativa*) 大蒜 dàsuàn ▶ 207
- 11.13 Koriandersamen (*Coriandrum sativum*) 芫荽 yánsuī ▶ 208
- 11.14 Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) 小茴香 xiǎohuixiāng ▶ 209
- 11.15 Kümmel (*Carum carvi*) 葛缕子 gélǚzi ▶ 210
- 11.16 Lorbeer (*Laurus nobilis*) 月桂叶 yuèguìyè ▶ 211
- 11.17 Majoran (*Origanum majorana*) 马郁兰 mǎyùlán ▶ 212
- 11.18 Muskat (*Nuces moschatae*) 肉豆蔻 ròudòukòu ▶ 213
- 11.19 Nelke (*Syzygium aromaticum*) 丁香 xiāng dīngzǐxiāng ▶ 214
- 11.20 Oregano (*Origanum vulgare*) 牛至 niúzhì ▶ 215
- 11.21 Paprikagewürz (*Capsicum annum*) 柿子椒 shìzǐjiāo ▶ 216
- 11.22 Petersilie (*Petroselinum crispum*) 欧芹 ōuqín ▶ 217
- 11.23 Pfeffer, rot (*Piper ruber*) 红胡椒 hónghújiāo ▶ 218
- 11.24 Pfeffer, schwarz (*Piper nigrum*) 黑胡椒 hēihújiāo ▶ 219
- 11.25 Pfefferminze (*Mentha x piperita*) 薄荷 bòhé ▶ 220
- 11.26 Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) 迷迭香 mídiéxiāng ▶ 221
- 11.27 Safran (*Crocus sativus* L.) 藏红花 zànghónghuā ▶ 222
- 11.28 Salz (Sal) 盐 yán ▶ 223
- 11.29 Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)
细香葱 xìxiāngcōng ▶ 224
- 11.30 Senfkörner (*Granum sinapis*) 芥子粕 jièzǐpò ▶ 225
- 11.31 Sternanis (*Illicium verum*) 八角 bājiǎo ▶ 226
- 11.32 Thymian (*Thymus vulgaris*) 百里香 bǎilǐxiāng ▶ 227
- 11.33 Vanille (*Vanilla planifolia*) 香草 xiāngcǎo ▶ 228
- 11.34 Zimt (*Cinnamomum verum*) 肉桂 ròuguì ▶ 229
- 12 Nüsse 坚果 jiānguǒ und Samen 种子 zhǒngzi ▶ 230
- 12.1 Cashewnuss (*Semen Anacardium occidentale*)
腰果 yāoguǒ ▶ 231
- 12.2 Erdnuss (*Arachis hypogaeae*) 花生 huāshēng ▶ 232
- 12.3 Haselnuss (*Corylus avellana*) 榛子 zhēnzi ▶ 233
- 12.4 Kastanie (*Castanea sativa*) 栗子 lìzi ▶ 234
- 12.5 Kokosnuss (*Cocos nuciferae*) 椰子 yēzi ▶ 235
- 12.6 Kürbiskern (*Cucurbitae pepo*) 南瓜子 nánguāzǐ ▶ 236

- 12.7 Leinsamen (*Linum usitatissimum*) 亚麻子 yàmázi ▶ 237
- 12.8 Mandel (*Prunus dulcis*) 杏仁 xìngrén ▶ 238
- 12.9 Mohn (*Papaver*) 罂粟籽 yīngsùzǐ ▶ 239
- 12.10 Pinienkern (*Pinus pinea*) 松子 sōngzǐ ▶ 240
- 12.11 Pistazie (*Pistacia vera*) 开心果 kāixīnguǒ ▶ 241
- 12.12 Sesam (*Sesamum indicum*) 芝麻 zhīma ▶ 242
- 12.13 Sonnenblumenkern (*Helianthus annuus*) 葵花子 kuíhuāzi ▶ 243
- 12.14 Walnuss (*Juglans regia*) 胡桃 hútáo ▶ 244
- 13 Sonstiges ▶ 245
- 13.1 Butter oder Ghee (*Bos primigenius*) 牛油 niúyóu ▶ 245
- 13.2 Ei (*Gallus gallus*) 鸡蛋 jīdàn ▶ 246
- 13.3 Essig (*Acetum*) 醋 cù ▶ 247
- 13.4 Honig (*Mel*) 蜂蜜 fēngmì ▶ 248
- 13.5 Joghurt (*Bos primigenius*) 酸奶 suānnǎi ▶ 250
- 13.6 Käse, allgemein (*Caseus*) 奶酪 nǎilào ▶ 251
- 13.7 Kürbiskernöl (*Cucurbita pepo* var. *styriaca*)
南瓜子油 nánguāzǐyóu ▶ 252
- 13.8 Leinöl (*Linum usitatissimum*) 亚麻子油 yàmáziyóu ▶ 253
- 13.9 Milch (*Lacteus*) 牛奶 niúnnǎi ▶ 254
- 13.10 Öl, allgemein, kalt gepresst (*Oleum*) 油 yóu ▶ 255
- 13.11 Olivenöl (*Oleum olivarum*) 橄榄油 gǎnlǎnyóu ▶ 256
- 13.12 Sahne (*Sagina*) 奶油 nǎiyóu ▶ 257
- 13.13 Sauerrahm 酸奶油 suānnǎiyóu ▶ 258
- 13.14 Schafs-/Ziegenkäse (*Ovis caseus*/*Capra caseus*)
羊奶酪 yángnǎilào ▶ 259
- 13.15 Sesamöl (*Oleum sesamum indicum*) 芝麻油 zhīmáiyóu ▶ 260
- 13.16 Sonnenblumenöl (*Oleum helianthus annuus*)
葵花油 kuíhuāyóu ▶ 261
- 13.17 Zucker, braun (*Saccharum officinarum*) 红糖 hóngtáng ▶ 262
- 13.18 Zucker, weiß (*Saccharum officinarum*) 白糖 báitáng ▶ 263
- 14 Getränke 饮料 yǐnliào ▶ 264
- 14.1 Bier, allgemein 啤酒 pǐjiǔ ▶ 264
- 14.2 Fruchtee 花茶 huāchá ▶ 265
- 14.3 Getreidekaffee 五谷咖啡 wǔgǔkāfēi ▶ 266
- 14.4 Kaffee (*Coffea arabica*) 咖啡 kāfēi ▶ 267
- 14.5 Kakao (*Theobroma cacao*) 可可 kěkě ▶ 268

- 14.6 Tee, grün (Camelia sinensis) 绿茶 lǜchá ▶ 269
- 14.7 Tee, schwarz (Camelia sinensis) 红茶 hóngchá ▶ 270
- 14.8 Wein, weiß (Vitis vinifera) 白葡萄酒 báipútāojiǔ ▶ 271
- 14.9 Wein, rot (Vitis vinifera) 红葡萄酒 hóngpútāojiǔ ▶ 272

Teil 3

- 15 Die häufigsten 31 westlichen Krankheitsbilder ▶ 274
 - 15.1 Allgemeines Erschöpfungssyndrom ▶ 274
 - 15.1.1 Ernährung bei allgemeinem Erschöpfungssyndrom ▶ 276
 - 15.2 Atemwegserkrankungen ▶ 278
 - 15.2.1 Ernährung bei Asthma bronchiale ▶ 280
 - 15.2.2 Ernährung bei Infektanfälligkeit ▶ 284
 - 15.2.3 Ernährung bei akutem grippalem/fieberhaftem Infekt ▶ 286
 - 15.2.4 Ernährung bei Sinusitis ▶ 288
 - 15.3 Chronische Schmerzsyndrome ▶ 290
 - 15.3.1 Ernährung bei Kopfschmerzen ▶ 292
 - 15.3.2 Ernährung bei HWS-Syndrom ▶ 294
 - 15.3.3 Ernährung bei LWS-Syndrom ▶ 296
 - 15.3.4 Ernährung bei rheumatischen Gelenkbeschwerden ▶ 298
 - 15.4 Geistige und emotionale Störungen ▶ 302
 - 15.4.1 Ernährung bei Schlafstörungen ▶ 304
 - 15.4.2 Ernährung bei Depression ▶ 308
 - 15.4.3 Ernährung bei mentaler Leistungsminderung ▶ 312
 - 15.5 HNO-Erkrankungen ▶ 316
 - 15.5.1 Ernährung bei Schwindel ▶ 318
 - 15.5.2 Ernährung bei Tinnitus ▶ 322
 - 15.6 Herz-Kreislauf-Erkrankungen ▶ 326
 - 15.6.1 Ernährung bei Hypertonie ▶ 328
 - 15.6.2 Ernährung bei Hypotonie ▶ 330
 - 15.6.3 Ernährung bei Palpitation/Herzrhythmustörungen ▶ 332
 - 15.7 Magen-Darm-Erkrankungen ▶ 336
 - 15.7.1 Ernährung bei Colon irritabile ▶ 338
 - 15.7.2 Ernährung bei entzündlichen Darmerkrankungen ▶ 340
 - 15.7.3 Ernährung bei Diarrhöe ▶ 342
 - 15.7.4 Ernährung bei Gastritis ▶ 344

- 15.7.5 Ernährung bei Obstipation ▶ 346
- 15.7.6 Ernährung bei Lebensmittelunverträglichkeiten ▶ 348
- 15.8 Urogenitale Erkrankungen ▶ 350
- 15.8.1 Ernährung bei Harnwegsinfekt/Reizblase ▶ 352
- 15.8.2 Ernährung bei Impotenz ▶ 354
- 15.8.3 Ernährung bei Prostatitis ▶ 356
- 15.9 Gynäkologische Erkrankungen ▶ 358
- 15.9.1 Ernährung bei Amenorrhöe ▶ 360
- 15.9.2 Ernährung bei Dysmenorrhöe ▶ 364
- 15.9.3 Ernährung bei Infertilität – Unerfüllter Kinderwunsch ▶ 366
- 15.9.4 Ernährung bei klimakterischen Beschwerden ▶ 370
- 15.10 Hauterkrankungen ▶ 372
- 15.10.1 Ernährung bei Hauterkrankungen ▶ 374

- 16 Chinesische Diätetik bei häufigen Krankheitsmustern der TCM ▶ 378
- 16.1 Milz-Qi-Mangel ▶ 378
- 16.2 Schleim-Akkumulation ▶ 379
- 16.3 Nieren-Yang-Mangel ▶ 380
- 16.4 Blut (Xue)- und Yin-Mangel ▶ 381
- 16.5 Hitze-Nässe-Erkrankungen ▶ 382
- 16.6 Zur allgemeinen Reinigung des Organismus:
die „milde Reinigungskur“ ▶ 383
- 16.6.1 Durchführung ▶ 383

Teil 4

- 17 Ernährungsberatung ▶ 386
- 17.1 Diätatgeber und Ernährungsdogmen ▶ 386
- 17.2 Praxis der Ernährungsberatung ▶ 386
- 17.2.1 Erfolgreiche Wissensvermittlung ▶ 386
- 17.2.2 Schriftliche Ausführungen ▶ 387
- 17.2.3 Wenig ist mehr ▶ 390

- 18 Essen – Nicht nur Nahrungsaufnahme ▶ 391
- 18.1 Essen – Die Rahmenbedingungen ▶ 391
- 18.2 Allgemeine Essensregeln ▶ 392
- 18.3 Die richtige Nahrungszubereitung ▶ 393
- 18.4 Heißwasser-Trinkkur ▶ 393

- 19 **Übergewicht – Thema Nummer eins in der heutigen Zeit ▶ 394**
 - 19.1 Definition und Klassifikation von Übergewicht und Adipositas ▶ 394
 - 19.2 Bedeutung und Messung der Fettverteilung ▶ 395
 - 19.3 Gesundheitsproblem Adipositas ▶ 395
 - 19.3.1 Verbreitung der Adipositas ▶ 395
 - 19.3.2 Komorbiditäten und Komplikationen von Übergewicht und Adipositas ▶ 396
 - 19.3.3 Metabolisches Syndrom ▶ 397
 - 19.3.4 Mortalität und Lebenserwartung ▶ 398
 - 19.4 Ursachen von Übergewicht und Adipositas ▶ 398
 - 19.4.1 Die häufigsten Ursachen von Übergewicht ▶ 398
 - 19.4.2 Weitere Ursachen ▶ 399
- 20 **Unterschiede zwischen westlicher Ökotrophologie und Chinesischer Diätetik ▶ 400**
 - 20.1 Neueste genetische Erkenntnisse der Verdauungsindividualität ▶ 400
 - 20.2 Westliche Ökotrophologie ▶ 400
 - 20.3 Chinesische Ernährungslehre ▶ 400
- 21 **Unterschied zwischen Chinesischer Phytotherapie und Chinesischer Diätetik ▶ 403**
- 22 **Alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede ▶ 404**
 - 22.1 Altersspezifische Unterschiede ▶ 404
 - 22.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede ▶ 404
- 23 **Ernährungstipps – Ernährung bei Säuglingen, Abstillen ab dem 6. Lebensmonat ▶ 405**
 - 23.1 Allmähliches Abstillen ▶ 405
 - 23.2 Tagesplan nach dem Abstillen ▶ 407
- 24 **Kleines Brevier zu den verschiedenen Ernährungsschulen ▶ 408**
 - 24.1 Die Säure-Basen-Kost (SB) ▶ 408
 - 24.1.1 Grundgedanke ▶ 408
 - 24.1.2 Die Säure-Basen-Kost aus Sicht der Chinesischen Medizin ▶ 408

- 24.2 Die neue Glyx-Diät ▶ 409
 - 24.2.1 Grundgedanke ▶ 409
 - 24.2.2 Die Glyx-Diät aus Sicht der Chinesischen Medizin ▶ 409
- 24.3 Die Haysche Trennkost ▶ 409
 - 24.3.1 Grundgedanke ▶ 410
 - 24.3.2 Die Trennkost aus Sicht der Chinesischen Medizin ▶ 410
- 24.4 Die Insulin-Trennkost (SIS) ▶ 410
 - 24.4.1 Grundgedanke ▶ 410
 - 24.4.2 Die Insulin-Trennkost aus Sicht der Chinesischen Medizin ▶ 411
- 24.5 Die Atkins-Diät (LCHP) ▶ 411
 - 24.5.1 Grundgedanke ▶ 411
 - 24.5.2 Die Atkins-Diät aus Sicht der Chinesischen Medizin ▶ 411
- 24.6 Ernährung nach den Regeln der DGE
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) ▶ 412
 - 24.6.1 Grundgedanke ▶ 412
 - 24.6.2 Ernährung aus Sicht der Chinesischen Medizin ▶ 413

Anhang

- 25 Nahrungsmittel nach Temperaturverhalten und Bezug zur
Wandlungsphase ▶ 416
- 26 Ausbildungsmöglichkeiten
für Chinesische Diätetik und Ernährungsberatung ▶ 431
- 27 Literatur ▶ 433
- 28 Abbildungsnachweis ▶ 437
- 29 Sachverzeichnis ▶ 438