

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 199, 201
 Abstillen
 – Baby-Ernährung 211
 – Zeitpunkt 189, 209
 Abwehrstärkung 307
 Adzukibohnen 87, 89
 Agar Agar 100
 Akne 186, 188, 216
 – Anamnese 186
 – Ernährungsberatung 187
 – Pubertät 215
 Akupunktur 12
 Algen 99ff
 – Blaugrüne 102
 – Meeresalgen 99
 – -öl 121
 – Süßwasser-Mikroalgen 100
 Alkohol
 – -exzesse 217
 – -konsum, Darmerkrankungen 240
 Allergien 228
 Alte/ältere Menschen
 – Anamnese 177
 – Diabetes 254
 – Ernährung 220
 – Beratung 176, 177
 – Nieren-Yang-Mangel 146
 Alzheimer 270
 Amaranth 59
 Anämie 307
 Anamnese 168, 175, 177, 178, 182, 185, 186, 188, 190, 192
 Angelikawurzel, chinesische 152
 Angst 19, 27
 Anis 108
 Anspannung
 – Bauchbeschwerden 225

– Hitzewallung 264
 – innere 253
 – Leber-Qi-Stagnation 154
 Apfel 81
 Aprikosen 81
 – -kernöl 121
 Ärger 316
 – Leber-Hitze 156
 – Magen-Hitze 136
 – Ungleichgewicht 26
 – Wandlungsphase Holz 17
 Arthritis 273
 Artischocke 68
 Atmung 139
 Aubergine 68
 Außen als Leitkriterium 28
 Austern 97
 Austernpilz 73
 Auswurf 244
 Autoimmunerkrankungen
 Avocadoöl 121

B

Baby
 – Lebensmittel, geeignete 211
 – Nahrungsgewöhnung 209
 – Reissuppe/-schleim 209
 Ballaststoffe 226, 254
 Banane 81
 Barsch 95
 Basics 289
 Basilikum 116
 Basmati-Vollkornreis 62
 Bauchbeschwerden 225
 Bauchoperation 190
 – Anamnese 190
 – Ernährungsberatung 191
 Befeuchtung bei Leber-Blut-Mangel 153
 Befindlichkeiten
 – Behandlung 13
 – Ernährung 224
 – Pubertät 215
 – Schwangerschaft 204
 Belastung
 – chronische 147
 – mentale 127
 Belugalinsen 88, 90
 Beratung 172
 – Ausführlichkeit 172
 – Strategie 172
 Berglinsen 90
 Bewegungsmangel 154
 Birne 81
 Bitterer Geschmack 45
 – Lebensmittel 45
 – Wandlungsphase Feuer 17
 – Wirkung 45
 Bittergelüste 46
 Blähungen 225
 Blase 149
 – Funktion, mangelnde 149
 – Wandlungsphase Wasser 19
 Blasenbeschwerden 277
 Blasenentzündung 149, 277
 Blaugrüne Alge 102
 Blut 22, 258
 Blutbildung 25
 – Kraftsuppe 308
 – Kräuter 116
 Bluthochdruck 182
 – Anamnese 182
 – Ernährungsberatung 185
 – Knoblauch 71
 – Sellerie 76
 – Therapieerfolg 185
 Blutmangel 259
 – Anamnese 175

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

- Ernährungsberatung 175, 176
- Erschöpfung 256
- Herz-Blut-Mangel 159
- Kraftsuppe 307
- Leber-Hitze 155
- Pubertät 215
- Symptome 34
- Therapieerfolg 176
- Ursachen 33
- Blutung/Blutverlust 33, 151, 159
 - Menstruation 261
- Bockshornkleesamen 108
- Bohnen
 - braune 88
 - Einweichen 88
 - grüne 88
 - schwarze 88, 94
- Borretschöl 121
- Braunalgen 100
- Brennnessel
 - -blätter 117
 - -samen 117
- Brokkoli 68
- Brühe 308
 - vegetarische 308
- Buchweizen 59
- Bulgur 64
- Burnout 13, 185
 - Anamnese 185
 - Ernährungsberatung 186
- Butter 302
 - -milch 302

C

- Candida-Befall 231, 232
- Cassia-Zimt 114
- Cayennepfeffer 108
- Ceylon-Zimt 114
- Champignon 73
- Chiasamenöl 121
- Chili 108
- Chinakohl 71, 297
- Chlorella 100, 101
- Chlorophyll 68, 74, 100, 116, 153
- Cholesterinwerte
 - hohe 251
 - Senkung, Lebensmittel 250
- Colitis Ulcerosa 238, 239
- Congee 62, 310
 - Indikationen 310
 - Kontraindikationen 311
- Couscous 64
- Curry-Gewürzmischungen 112

D

- Dang Gui 152, 207
- Darm 59
 - Hitze, Verstopfung 234
- Darmerkrankungen
 - Alkoholkonsum 240

- Buchweizen 59
 - entzündliche 239
- Dattel 82
- Demenz 270
- Diabetes 252, 254
 - Bewegung 256
 - jugendlicher 254
 - Strategie 255
- Diagnosefindung/-stellung 26, 28, 168
 - Gewichtung 170
- Diäten 313
- Diätetik 12, 219
- Dickdarm 143
 - Funktion 143
 - Pflege 143
 - Prävention 143
 - Wandlungsphase Metall 19
- Differenzialdiagnosen 168
- Dinkel 60
- Distelöl 121
- Dojo-Zeiten 197
 - Erde-Kur 317
 - Getreidekur 315
- Dreifacherwärmer 23
 - Flüssigkeiten 25
 - Wandlungsphase Feuer 17
- Drogenkonsum 217
- Druck, Leber-Qi-Stagnation 154
- Dünndarm 162
 - Funktion 162
 - Hitze 163
 - Ernährungsempfehlungen 164
 - mit Nässe/Schleim 164
 - Kälte 162
 - Ernährungsempfehlungen 163
 - Verstopfung 234
 - Wandlungsphase Feuer 17
- Durchfall 237
- Durst 200

E

- Eier 105
- Einflüsse, äußere/innere 26
- Eisensubstitution 207
- Eisprung 263
- Eiweiß 105, 303
- Elemente 16
- Eltern als Vorbild 218
- Emotionen 26
- Empfängnis 202
- Endiviensalat 74
- Endometriose 258
- Entenfleisch 105
- Erbsen 88
 - Einweichen 88
- Erde 18
 - -Kur 317
 - Organe 125

- Erdnussöl 121
- Erfrischende Thermik 51
- Erkältung 242
- Erkrankungen
 - Einflussfaktor 27
 - Ernährung 224
 - Muster 30, 124
- Ernährung
 - als Einflussfaktor 27
 - als Prävention 13
 - Alter 220
 - Bedeutung in der TCM 12
 - bei Befindlichkeiten und Erkrankungen 224
 - Erwachsene 217
 - individuell passende 219
 - Jugendliche 214
 - Kinder 213, 214
 - Pubertät 215
 - vegetarische/vegane 213, 300
- Ernährungsberatung 185
 - ältere Menschen 176, 177
 - Blutmangel 175, 176
 - Getreidekuren 315
 - Heuschnupfen 192
 - Jugendliche 215
 - Kinder 214
 - Strategie 172
 - Übergewicht 178, 180
- Ernährungsfehler 126, 133
 - Leber-Hitze 155
 - Leber-Qi-Stagnation 154
 - Magen-Hitze 136
 - Magen-Yin-Mangel 137
- Ernährungskuren 313
- Ernährungslehre 12
- Ernährungsstile 219
- Ernährungstherapie 12
- Ernährungstrends 299
- Ernährungstypen 201
- Erntezeit 18
- Erscheinungsbild, Differenzialdiagnose 169
- Erschöpfung 256
- Erwachsenenalter 17
 - Ernährung 217
- Erwärmer
 - Mittlerer 24
 - Oberer 24
 - Unterer 24
- Essensgewohnheiten 172
- Essenz-Reserven 217
- Esskastanie 84
- Exzesse
 - Jugendliche 217
 - Nieren-Yin-Mangel 148

F

- Fader Geschmack 41
 - Lebensmittel 41

- Wirkung 41
 - Fallbeispiele 174ff
 - Familie 218
 - Faserstoffe 143
 - Fastenkur 313
 - Fehlgeburt, drohende 206
 - Feige 82
 - Feldsalat 74
 - Fenchel
 - knolle 69
 - samen 109
 - tee 109
 - Fertigprodukte 301
 - Fette 120
 - Klassifizierung
 - Verdauungshilfen 230
 - Zusammensetzung 120
 - Fettsäuren
 - einfach ungesättigte 120
 - essenzielle 121
 - gesättigte 120
 - mehrfach ungesättigte 121
 - Feuchtigkeit 18
 - Feuer 17
 - Organe 157
 - Fisch 95ff
 - Klassifizierung 95
 - Rogen 96
 - Wirkung 95
 - Fleisch 103ff
 - allgemeine Wirkung 103
 - Bezug zu den Wandlungsphasen 103
 - gebratenes/gegrilltes 297
 - Klassifizierung 104
 - Kombinationen 104
 - Kontraindikation 104
 - mariniertes 104
 - Zubereitung 104
 - Flüssigkeiten 22
 - Bildung 25
 - Forelle 95
 - Fortpflanzungsfähigkeit 260
 - Frauengesundheit 258
 - Freude 26
 - Wandlungsphase Feuer 17
 - Friskäse 302
 - Früchte 78, 80
 - allgemeine Wirkung 78
 - Indikationen 86
 - Klassifizierung 81
 - Fruchtsäfte 79
 - Fruchtzucker 79
 - Fructus Lycii 152
 - Frühling 16, 48
 - Bewegung 48
 - Erde-Kur 317
 - Geschmäcker 48
 - Getreidekur 316
 - Holz-Kur 316
 - Metall-Kur 316
 - Wandlungsphase Holz 16
 - Yang-Zeit 197
 - Frühlingszwiebel 69
 - Frühstück 199
 - Fülle, Leitkriterium 29, 30
 - Fünf Elemente/Wandlungsphasen 16
 - Fünf-Wandlungsphasen-Modell 295
 - Furcht 27
 - Fütterungszyklus der Wandlungsphasen 19
- G**
- Gallenblase 150, 156
 - Erkrankungen 156
 - Funktion 156
 - Wandlungsphase Holz 17
 - Gamsfleisch 103
 - Ganzheitliches Leben 12
 - Garnelen 98
 - Geburt 207
 - Gedächtnisschwäche 270
 - Ernährungsstrategie 271
 - Ursachen 270
 - Gegensätze 14
 - Geisteskraft 221
 - Gelbwurz 111
 - Gelenkschmerzen 273, 274, 275
 - Gemüse 66ff
 - allgemeine Wirkung 66
 - Babys 211
 - Brei 211
 - fermentiertes 67
 - gekochtes 67
 - Indikationen 77
 - Klassifizierung 68
 - rohes 67
 - Thermik
 - erfrischende 67
 - kalte 67
 - warme 67
 - Zubereitung 67
 - Gerste 60
 - Congee 60
 - Gerstentee 208
 - Geschmack 38
 - Abneigung 46
 - Ausgewogenheit 46
 - bitterer 45
 - fader 41
 - Jahreszeiten 46
 - neutraler 52
 - salziger 43
 - saurer 44
 - scharfer 41
 - süßer 38, 47
 - therapeutischer Einsatz 52
 - Gesichtsfarbe 169
 - Getreide 57ff
 - allgemeine Wirkung 57
 - Anrösten 59
 - Babys 212
 - Einweichen 59
 - Erzeugnisse 64
 - flocken 65
 - Indikationen 64
 - Kinder 213
 - Klassifizierung 59
 - korn, Aufbau 58
 - kuren 314
 - Anleitung 314
 - Ernährungsberatung 315
 - nach Jahreszeit 316
 - Zeitpunkt 315
 - malze 65
 - Verdauung 58
 - Gewichtsentgleisung 178
 - Gewürze 107ff, 289, 294
 - aus der Mühle 289
 - im Regal 289
 - Indikationen 114
 - italienische 110
 - Klassifizierung 108
 - scharfe 107
 - Wirkung 107
 - Gojibeeren 152
 - Grapefruit 82
 - Graupen 65
 - Grieß 65
 - Grübeln 18, 27
 - Grütze 65
 - Gurke 69
- H**
- Hafer 60
 - milch 302
 - Hanföl 121
 - Harnblase 149
 - Hartweizengrieß 64
 - Hasenfleisch 103
 - Hauterkrankungen 275, 280
 - Hautprobleme
 - Milch 215
 - Pubertät 215
 - Herbst 16, 49
 - Bewegung 49
 - Erde-Kur 317
 - Geschmäcker 49
 - Getreidekur 316
 - Holz-Kur 316
 - Metall-Kur 316
 - Wandlungsphase Metall 19
 - Yin-Zeit 197
 - Hering 95
 - Herz 157
 - beutel 17
 - Blut-Mangel 159
 - Ernährungsempfehlungen 159

- Funktion 157
 - -gesundheit 278
 - -Hitze 160
 - Ernährungsempfehlungen 161
 - -Kreislauf-Erkrankungen 282
 - Mahlzeiten 304
 - -Qi-Mangel 157
 - Ernährungsempfehlungen 159
 - Kraftsuppe 307
 - Wandlungsphase Feuer 17
 - Heuschnupfen 245
 - Anamnese 192
 - Ernährungsberatung 192
 - Hijiki 100
 - Himbeere 83
 - Hirschfleisch 103, 105
 - Hirse 61
 - Hitze 17, 29, 52
 - -Durchfall 236, 237, 238
 - -Schleim in der Lunge 73
 - Symptome 29, 32
 - -wallung 264
 - Holz 16
 - Emotion 316
 - -Kur 316
 - Organe 150
 - Honeymoon-Zystitis 277
 - Honigwasser 258
 - Hühner
 - -fleisch 106
 - -kraftsuppe 306
 - Geburt 207
 - Hülsenfrüchte 87ff
 - Anwendung und Dosierung 88
 - Einweichen 88
 - gelbe 87
 - Gewürze 89
 - Kinder 213
 - Klassifizierung 89
 - rote 87
 - Sprossen 89
 - Verdaulichkeit 88
 - Verdauungshilfen 88
 - weiße 87
 - Wirkung 87
 - Zubereitung 88
 - Hunger 199
 - Husten 243
 - trockener 243
 - Hyperlipidämie 251
- I**
- Immunsystem 281
 - Ingwer
 - frisch 109
 - getrocknet 110
 - -tee 110
 - -wasser 110
 - Innen als Leitkriterium 28
 - Innereien 103
- Intervallfasten 303
- J**
- Jahreszeiten 16, 196, 197
 - Dynamik 18
 - Geschmäcker 46
 - Jahreszyklus 196
 - Joghurt 302
 - Jo-Jo-Effekt 315
 - Jugendliche 214
 - Diabetes 254
 - Ernährung 214
 - -beratung 215
 - Sport 217
 - Verausgabung 217
- K**
- Kälte 19, 29, 51
 - -Durchfall 235, 237
 - -gefühl, Schwangerschaft 207
 - Nieren-Yang-Mangel 146
 - -Zeichen/-Symptome 29
 - Kardamom 111
 - -kapseln 111
 - -samen 111
 - Karotte 70
 - Karpfen 96
 - Kartoffel 70
 - -saft 70
 - Katzenminze 118
 - Kauen 58
 - Kaviar 96
 - Kefir 302
 - Kichererbsen 87, 90
 - Kimchi 71
 - Kinder
 - Ernährung 213
 - Beratung 214
 - vegane 213
 - Lebensmittel, geeignete 211
 - Kindheit, Wandlungsphase Holz 17
 - Kirschen 83
 - Klassifizierung von Lebensmitteln 56
 - Kleie 58, 65
 - Klima
 - -einflüsse 26
 - nasses 127
 - warmes 133
 - Knoblauch 71
 - Knochenstärkung 221
 - Kochen 288
 - im Kreis 295
 - Kunst 292
 - mit Intention 292
 - Kohl 71
 - fermentierter 67
 - -rabi 72
 - -saft 71
- Kohlenhydrate, Verdauungshilfen 230
- Kokos
 - -joghurt 302
 - -milch 83
 - -nussfleisch 83
 - -nusswasser 83
- Kombu 100
- Konstitution 27
- Kopfsalat 74
- Koriandersamen 111
- Körper
 - Stärkung 13
 - Yin und Yang 15
- Kraftsuppe 305
 - Einwecken 309
 - Huhn 306
 - Indikationen 306
 - Jahreszeiten 306
 - Kontraindikationen 307
 - Kräutergängung 306
 - Lebensmittel 306
 - spezifische 307
 - Wirkungen 305
- Krankheiten
 - chronische 31, 147
 - Ernährungstherapie 224
 - zehrende 106
- Kräuter 116ff
 - dunkelgrüne 116
 - Klassifizierung 116
 - -medizin 12, 306
 - Wirkung 116
- Krebserkrankungen
- Kreuzkümmel 111
- Küchen
 - -Basics 289
 - -Medizin 305
 - -Praxis 288
- Kühlschrank, Grundausstattung 291
- Kuhmilch 301
- Kur 313
- Kürbis 72
- Kurkuma 111
- L**
- Lactobacillus, Miso 92
 - Lammfleisch 106
 - Langkornreis 63
 - Lauch 72
 - Lebensgefühl, Differenzialdiagnose 169
 - Lebensmitte 217
 - Verdauungskraft 218
 - Lebensmittel
 - Babys und Kleinkinder 211
 - bittere 45
 - erfrischende 51
 - fade 41

- heiße 52
- kalte 51
- Klassifizierung 56
- Kombinationen
 - empfohlene 229
- neutrale 51
- Regionalität 198
- Saisonalität 198
- salzige 43
- saure 44
- scharfe 42
- Schwangerschaft 204
- süße 40
- Thermik 50
- Verdaulichkeit 199
- warme 52
- Lebenspflege 12
- Lebensphasen 17, 202
- Lebensumstände 172
- Lebensweise, essenzstärkende 218
- Leber 150
 - Aufgabe 259
 - Blut-Mangel 150
 - Ernährungsempfehlungen 151
 - Schwangerschaft 207
 - Symptome 150
 - Ursache 151
 - Funktion 150
 - Hitze 155, 156
 - Ernährungsempfehlungen 156
 - Schwangerschaft 205
 - Symptome 155
 - Ursachen 155
 - Qi-Stagnation 133, 153, 155, 188, 190, 267
 - Anamnese 188
 - Einstellung, innere 154
 - Ernährungsberatung 189
 - Ernährungsempfehlungen 154
 - Symptome 153
 - Ursachen 154
 - Verdauungsschwäche 225
 - Wandlungsphase Holz 17
- Leinöl 121
- Leitkriterien 28
- Lektine, Hülsenfrüchte 89
- Liegen, langes 140
- Limabohnen 87
- Linsen 90
 - braune 88
 - grüne 88
 - rote 87
- Lorbeer 112
- Loslassen 19
- Low-Carb-Diät 301
- Löwenzahnblättertée 117
- Lungen 139
 - Funktion 139
 - Hitze, Husten 243
 - Qi-Mangel 140, 267
 - Ernährungsempfehlungen 140
 - Trockenheit 141, 142
 - Wandlungsphase Metall 19
 - Yang-Mangel 141
 - Ernährungsempfehlungen 142
 - Kochmethoden 142
- M**
- Magen 134
 - Funktion 134
 - Hitze 135, 251
 - Ernährungsempfehlungen 136
 - Schwangerschaft 205
 - Symptome 135
 - Übergewicht 179
 - Ursachen 136
 - Qi-Mangel, Schwangerschaft 205
 - Trockenheit 137
 - Ernährungsempfehlungen 138
 - Symptome 137
 - Ursachen 137
 - Wandlungsphase Erde 18
 - Yin-Mangel 137
 - Ernährungsempfehlungen 138
 - Symptome 137
 - Ursachen 137
 - Verstopfung 235
 - Zeit 137
- Mahlzeiten
 - Häufigkeit 201
 - tägliche 199
 - Vorbereiten 291
- Mais
 - griß 61
 - öl 121
- Majoran 110
- Makrele 96
- Malz 65
- Mandarine 79, 84
- Mandel
 - joghurt 302
 - milch 302
 - mus 209
 - öl 121
- Marinaden 104
- Maß, gesundes 201
- Maulbeere 84
- Meal Prep 291
- Medikamente 27
- Meeresalgen 99ff
 - Klassifizierung 99
 - Wirkung 99
- Meeresfische 95ff
- Meeresfrüchte 97
 - Klassifizierung 97
 - Wirkung 97
- Mehl 57, 65
- Menopause 264
 - Ernährungsempfehlungen 267
- Menstruation
 - Blutung 261
 - Schmerzen 258
 - Ingwer 110
 - Zyklus 260
- Meridiane 21
- Metall 19
 - Kur 316
 - Organe 139
- Migräne 175
- Mikroalgen 100
- Milch
 - bildung 208
 - ersatzprodukte 302
 - Hautprobleme 215
 - produkte 301
 - Kinder 213
 - überschuss 208
 - Wirkung 301
- Milz 125
 - Bewegungsrichtung 125
 - Funktion 125
 - Gedankenmuster 126
 - Nässe-Hitze 133
 - Ernährungsempfehlungen 133
 - Symptome 133
 - Ursachen 133
 - Nässe-Kälte 130, 251
 - Ernährungsempfehlungen 132
 - Symptome 131
 - Ursachen 131
 - Qi-Mangel 126, 266
 - Alter 220
 - Blutmangel 33
 - Diabetes 254
 - entzündliche Darmerkrankungen 239
 - Ernährungsempfehlungen 127
 - Erschöpfung 256
 - innere Einstellung 129
 - Kraftsuppe 307
 - Nahrungsunverträglichkeit 228
 - Schwangerschaft 205
 - Symptome 126
 - Ursachen 126
 - Verdauungsschwäche 225
 - Verstopfung 233
 - Wandlungsphase Erde 18
 - Yang-Mangel 129
 - Ernährungsempfehlungen 129
 - Symptome 129
 - Ursachen 129
- Minze 117
 - Tee 117
- Mittagessen 199
- Mitte 125
- Mittlerer Erwärmer 24

Morbus Crohn 238, 239
 Müdigkeit 256
 Multiple Sklerose (MS)
 Mungbohnen 88, 91
 – geschälte 91
 – Sprossen 89
 Mung Dal 88, 91
 Muskat 113
 Muskelschmerzen 273
 Mustererkennung 30
 Muttermilch 208

N

Nachtkerzenöl 121
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten/-allergien 228
 Nässe 164
 Natur
 – Wandlungsphasen 16
 – Yin und Yang 15
 Nelke 113
 Neurodermitis 280
 Neutrale Thermik 51
 Nieren 144
 – Funktion 144
 – Wandlungsphase Wasser 19
 – Wärme 260
 – -Yang-Mangel 145
 – Burnout 185
 – Ernährungsempfehlungen 146
 – Erschöpfung 256
 – Kraftsuppe 306
 – Menopause 265
 – Symptome 145
 – Ursachen 146
 – -Yin-Mangel 147
 – Einstellung, innere 149
 – Ernährungsempfehlungen 148
 – Kraftsuppe 307
 – Menopause 266
 – Symptome 147
 – Ursachen 147
 Nierenbohnen 87
 Nori 100
 Nüsse 188

O

Oberer Erwärmer 24
 Obst 78, 80
 – -Brei, Babys 211
 – getrocknetes 80
 – heimisches 78
 – Kombination mit anderen Lebensmitteln 80
 – -Kompott 80
 – rohes 80
 – -Säfte 79
 – saures 79

Ödeme
 – Gerste 60
 – Nieren-Yang-Mangel 179
 – Schwangerschaft 206
 – Übergewicht 251
 Öle 120ff
 – Fettsäuren
 – einfach ungesättigte 120
 – mehrfach ungesättigte 121
 – Klassifizierung
 Olivenöl 120, 121
 Omega-3-Fettsäuren
 – Fisch 95
 – Wildfleisch 103
 Omega-6-Fettsäuren 121
 – Fleisch 103
 Operationen 27
 Orangen 79, 84
 Oregano 110
 Organe
 – Ungleichgewichte 124
 Organe der fünf Wandlungsphasen 124
 Osteoporose 285
 Oxalsäure 66

P

Paprikapulver 113
 Pastinake 73
 Patienten
 – Beratung 172
 – Vorlieben 172
 – Wissensstand 172
 Perikard, Wandlungsphase Feuer 17
 Perimenopause 264
 Petersilie 118
 – -tee 118
 Pfeffer
 – schwarzer 113
 – weißer 113
 Pfefferminze 118
 Pfirsich 85
 Pflanzen
 – Ballaststoffe 226
 – grüne 116
 – kühlende 52
 – wärmende 52
 Pflaume 85
 Pilze 73
 Polenta 61
 Pollenallergie 245
 Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) 258
 Portulak 74
 Prävention 13
 – Dickdarm 143
 Proteine 303
 – Leber-Blut-Mangel 152
 – Sättigungsgefühl 303

– Shakes 303
 – Verdauungshilfen 230
 Psoriasis 280
 Psyche 259
 Psychotherapie 12
 Pubertät
 – Akne 215
 – Befindlichkeiten 215
 – Blutmangel 215
 – Ernährung 215
 – Hautprobleme 215

Q

Qi 21
 – -Aufbau-Kraftsuppe 307
 – -Mangel 31
 – neutrale Thermik 51
 – Reservoir 22
 Quark 302
 Quinoa 61

R

Radix Angelica sinensis 207
 Rapsöl 121
 Reflux 226
 Rehfleisch 103
 Reis 62
 – -brei, Babys 211
 – -Congee 310
 – Wirkungen 310, 311
 – Zubereitung 310, 313
 – -milch 302
 – -milchbrei 212
 – -schleim 211
 – -suppe 62
 – Abstillen 209, 211
 – -topfmodell 23
 – -wasser 310
 – weißer 311
 Rettich 73
 Rheuma 273
 Rindfleisch 106
 Roggen 62
 – -Congee 311
 Rosmarin 118
 Rot 17
 Rote Bete 74
 Rucola 74
 Rundkorn-(Vollkorn-)Reis 62, 311
 Rutin, Buchweizen 59

S

Säfte 22, 79
 – Bildung 25
 Sahne 302
 Salat 67, 74
 Salbei 118
 – -tee 118
 Salz 113
 – Gelüste 43

- Indikation 113
 - Salziger Geschmack 19, 43
 - Lebensmittel 43
 - Wirkung 43
 - Sardine 96
 - Sauergelüste 45
 - Sauerkraut 68, 71
 - Saurer Geschmack 44
 - Lebensmittel 44
 - Wandlungsphase Holz 17
 - Wirkung 44
 - Schafffleisch 106
 - Schafsmilch 302
 - Schärfe 19
 - Scharfer Geschmack 41
 - Lebensmittel 42
 - Wirkung 42
 - Schlafqualität, Differenzialdiagnose 170
 - Schleim
 - Dünndarm-Hitze 164
 - Schneide-/Schnitttechnik 292, 293
 - Schulbrot 214
 - Schulmedizin 12
 - Schwäche
 - konstitutionelle 126
 - Kraftsuppe 306
 - Schwangerschaft 207
 - Schwangerschaft 202
 - Befindlichkeiten 204
 - Entwicklung 202
 - Ernährungsempfehlungen 203
 - Kältegefühl 207
 - Lebensmittel, zu meidende 204
 - Leber-Blut-Mangel 207
 - Ödeme 206
 - Schwäche 207
 - Übelkeit 204
 - Schwarz 19
 - Schweinefleisch 106
 - Schwitzen
 - Differenzialdiagnose 170
 - Zitrone 44
 - Seitan 65
 - Sellerie 76
 - Sesamöl 121
 - Sexualität 217
 - Shi Fan 310
 - Shiitake-Pilz 73
 - Shoyu 93
 - Sitzen, zu viel 127
 - Smoothies 299, 300
 - Sodbrennen 135, 226, 227
 - Soja
 - -bohnen 92
 - gelbe 87, 92
 - schwarze 88
 - öl 121
 - -sauce 92
 - Solanin 66
 - Sommer 16, 48
 - Bewegung 48
 - Geschmäcker 48
 - Wandlungsphase Feuer 17
 - Yang-Zeit 196
 - Sonnenblumen(kern)öl 121
 - Sorgen 18, 27
 - Spaghettikürbis 72
 - Spargel 75
 - Spätsommer 18
 - Spinat 75
 - Spirulina 101
 - Spitzkohl 71
 - Sport
 - Jugendliche 217
 - Schwitzen 44
 - Zitrone 86
 - Sprossen 65
 - Hülsenfrüchte 89
 - Stangensellerie 76
 - Sternanis 108
 - Stillzeit 208
 - Stoffwechsel 21
 - Stress 13
 - Magen-Hitze 136
 - Nieren-Yin-Mangel 148
 - Stuhlgang 233
 - Süßfrüchte 78
 - Suppenhuhn 306
 - Süßer Geschmack 38, 47
 - Lebensmittel 40
 - Wandlungsphase Erde 18
 - Wirkung 40
 - Süßgelüste 40
 - Süßkartoffel 76
 - Süßreis 63, 311
 - Süßwasser-Mikroalgen 100
 - Klassifizierung 101
 - Wirkung 100
- T**
- Tageszeiten 199
 - Tai-Chi-Symbol 196
 - Tamari 93
 - Tao 14
 - Tellerlinsen 90
 - Tempeh 93
 - Temperaturempfinden, Differenzialdiagnose 170
 - Temperaturwirkung von Lebensmitteln 50
 - Therapie 124
 - Erfolgsaussicht 173, 176
 - Thermik 50
 - erfrischende 51
 - Erkennen 52
 - Gemüse 67
 - heiße 52
 - kalte 51
 - neutrale 51
 - Therapie 52
 - warme 52
 - Zubereitungsarten 297
 - Thymian 110
 - -tee 110
 - Tintenfisch 98
 - Tofu 93
 - Tomaten 76
 - Trauben 85
 - -kernöl 121
 - Trauer 19, 27, 316
 - Lungen-Qi-Mangel 140
 - Trockenheit 19, 137
 - Lungen 141
 - Verstopfung 235
- U**
- Übelkeit
 - Erste-Hilfe-Tipps 206
 - Schwangerschaft 204
 - Überernährung 27
 - Übergewicht 249
 - Anamnese 178
 - Ernährungsberatung 178, 180
 - Lebensmittel 247
 - Patientenanleitung 181
 - Therapieerfolg 182
 - Ungleichgewichte 26
 - Entstehung 26
 - Unterer Erwärmer 24
 - Unterernährung 27
 - Unverträglichkeiten 228
- V**
- Vegetarische/vegane Ernährung
 - Fallen 300
 - Kinder 213
 - Verausgabung 146
 - Jugendliche 217
 - Verdaulichkeit 199
 - Verdauung 135
 - Differenzialdiagnose 170
 - Getreide 58
 - Schwäche 225
 - Verdauungstrakt/-organe
 - Trockenheit 137
 - Wandlungsphase Erde 125
 - Verstopfung 135, 233
 - Vitalität, Differenzialdiagnose 169
 - Völlegefühl 225
 - Vollkornreis 311
 - Vorratsschrank 290
- W**
- Wacholder 114
 - Wakame 100
 - Walnussöl 121
 - Wandlungsphasen 16
 - Erde 18, 125

- Feuer 17, 157
 - Fütterungszyklus 19
 - Holz 16, 150
 - Metall 19, 139
 - Organe 124
 - Wasser 19, 144
 - Zuordnungen 20
 - Wärme 52
 - Wasser
 - Organe 144
 - Wandlungsphase 19
 - Wassermelone 85
 - Wassermintze 118
 - Wèi 38
 - Weintrauben 85
 - Weiß 19
 - Weißkohl 71
 - -blätter 71
 - Weizen 57, 64
 - -Congee 311
 - -keimöl 121, 209
 - -mehl 65
 - Wilde Blaugrüne 102
 - Wildfleisch 103
 - Winter 16, 49, 144
 - Bewegung 49
 - Geschmäcker 49
 - Yin-Zeit 197
 - Wissensstand der Patienten 172
 - Wochenbett 207
 - Depression 207
 - Würzen 294
 - Wut 26, 316
- Y**
- Yang 14, 28
 - -Fülle 32
 - -Kochmethoden (Yangisieren) 298
 - -Kraftsuppe 308
 - -Mangel 31, 32
 - Alter 221
 - -Zeiten 196, 197
 - Yin
 - -Fülle 35
- Z**
- Zander 95
 - Ziegen
 - -fleisch 106
 - Zimt(rinde) 114
 - Zitrone 86
 - Zitrusfrüchte 79
 - Zubereitung nach Thermik 297
 - Zucchini 77
 - Zufüttern 210
 - Zwiebel 77
 - Zyklusphasen 260

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

- Abgekochtes heißes Wasser 330
- Adzukibohnen-Pfanne mit Gewürzen 373
- Amaranth
 - Hirse-Amaranth-Porridge mit Traubenkompott 360
- Apfel
 - Haferflocken-Buchweizen-Crunchy mit Apfelkompott 334

B

- Banane
 - Buchweizen-Banana-Pancakes 342
- Beeren
 - Kokos-Milchreis mit Beeren 350
- Blumenkohl
 - Gerösteter Curry-Blumenkohl mit Linsen-Reis 354
- Bohnen
 - Adzukibohnen-Pfanne mit Gewürzen 373
 - Crispy Mungbohnen-Snack 342
 - Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346
 - Schwarze-Bohnen-Tee 366

- Weiße-Bohnen-Pfanne mit Lauch 338
- Brokkoli
 - Frittata mit grünem Gemüse und Kräutern 353
 - Rindfleisch in Sesammarinade mit Brokkoli 357
- Buchweizen
 - Buchweizen-Banana-Pancakes 342
 - Haferflocken-Buchweizen-Crunchy mit Apfelkompott 334

C

- Chinakohl
 - Fischkraftsuppe zum Aufbau von Yin 383
- Crispy Mungbohnen-Snack 342
- Curry-Blumenkohl, gerösteter, mit Linsen-Reis 354

D

- Datteln
 - Weizen-Dattel-Süßholz-Tee 364
- Zwei-Minuten-Porridge 322
- Dinkel
 - Dinkelgrießbrei 362

- Dinkel-Knäckebrot 372

E

- Eier
 - Buchweizen-Banana-Pancakes 342
 - Frittata mit grünem Gemüse und Kräutern 353
 - Omelett mit Spinat 356
- Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346

F

- Fisch
 - Fischkraftsuppe zum Aufbau von Yin 383
 - Grüner Spargel mit pochiertem Fisch 363
 - Marinierter Fisch mit Thai-Basilikum 357
- Fleisch
 - Hühnerkraftsuppe für den Blut-aufbau 381
 - In Rotwein geschmortes Rinder-gulasch mit Walnüssen 337
 - Knuspriges Zitronen-Curry-Huhn mit Gewürzreis 328

- Rinderkraftsuppe für den Yang-Aufbau 380
- Rindfleisch in Sesammarinade
- mit Brokkoli 357
- Frittata mit grünem Gemüse und Kräutern 353
- Frühstückssuppe, schnelle 360

G

- Geröstete Gewürz-Hirse mit Linsen 336
- Geröstete Polenta mit Gewürzen und Schnittlauch 370
- Gerösteter Curry-Blumenkohl mit Linsen-Reis 354
- Gerösteter Spitzkohl mit Tahin-Dip 326
- Gerste
 - Gersten-Mung-Eintopf 376
 - Gerstentee 377
 - Tomaten-Grisotto 344
- Geschmorter Lauch mit Walnuss-Pesto und Quinoa 336
- Gewürz-Hirse, geröstete, mit Linsen 336
- Gewürzpulver zum Wärmen 339
- Gewürztee 331
- Grüne-Kräuter-Dip 356
- Grüner Spargel mit pochiertem Fisch 363

H

- Haferflocken
 - Haferflocken-Buchweizen-Crunchy mit Apfelkompott 334
 - Zwei-Minuten-Porridge 322
- Hirse
 - Geröstete Gewürz-Hirse mit Linsen 336
 - Hirse-Amaranth-Porridge mit Traubenkompott 360
 - Hirse mit Pilzen, Gewürzen und Leinöl 323
- Hühnerkraftsuppe für den Blutaufbau 381

I

- Ingwer
 - Adzukibohnen-Pfanne mit Gewürzen 373
 - Geröstete Polenta mit Gewürzen und Schnittlauch 370
 - Gerstentee 377
 - Ingwer-Chili-Sesam-Dip 338
 - Kakao 339
 - Karotten-Kürbis-Gemüse 374
 - Karottensuppe 330

J

- Joghurt
 - Schnelles Weizen-Joghurt-Brot 343

K

- Kakao 339
- Karotten
 - Fischkraftsuppe zum Aufbau von Yin 383
 - Hühnerkraftsuppe für den Blutaufbau 381
 - Karotten-Kürbis-Gemüse 374
 - Karottensuppe 330
 - Ofen-Polenta mit orangem Gemüse 324
 - Rinderkraftsuppe für den Yang-Aufbau 380
 - Rote-Linsen-Dal mit Karotten 327
 - Vegetarische Kraftbrühe für den Blutaufbau 382
- Knuspriges Zitronen-Curry-Huhn mit Gewürzreis 328
- Kokos-Milchreis mit Beeren 350
- Kraftbrühe, vegetarische, für den Blutaufbau 382
- Kräuter
 - Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346
 - Frittata mit grünem Gemüse und Kräutern 353
 - Geröstete Polenta mit Gewürzen und Schnittlauch 370
 - Grüne-Kräuter-Dip 356
 - Mariniertes Fisch mit Thai-Basilikum 357
 - Pilzsuppe 362
- Kürbis
 - Karotten-Kürbis-Gemüse 374
 - Ofen-Polenta mit orangem Gemüse 324
- Kuzu 367

L

- Lauch
 - Geschmorter Lauch mit Walnuss-Pesto und Quinoa 336
 - Weiße-Bohnen-Pfanne mit Lauch 338
- Leinöl
 - Hirse mit Pilzen, Gewürzen und Leinöl 323
- Leinsamen
 - Dinkel-Knäckebrötchen 372
 - Leinsamentee 366
- Linsen
 - Geröstete Gewürz-Hirse mit Linsen 336

- Gerösteter Curry-Blumenkohl mit Linsen-Reis 354
- Rote-Linsen-Dal mit Karotten 327
- Rote-Linsen-Hummus 352

M

- Marinierter Fisch mit Thai-Basilikum 357
- Miso
 - Schnelle Frühstückssuppe 360
- Mungbohnen
 - Crispy Mungbohnen-Snack 342
 - Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346
 - Gersten-Mung-Eintopf 376
- Muscovado-Zucker mit Sesam 350

N

- Nüsse und Mandeln
 - Dinkel-Knäckebrötchen 372
 - Geschmorter Lauch mit Walnuss-Pesto und Quinoa 346
 - In Rotwein geschmortes Rinde

O

- Ofen-Polenta mit orangem Gemüse 324
- Omelett mit Spinat 356
- Orange
 - Karottensuppe 330

P

- Pilze
 - Hirse mit Pilzen, Gewürzen und Leinöl 323
 - Pilzsuppe 362
- Polenta
 - Geröstete Polenta mit Gewürzen und Schnittlauch 370
 - Ofen-Polenta mit orangem Gemüse 324

Q

- Quinoa
 - Geschmorter Lauch mit Walnuss-Pesto und Quinoa 336

R

- Reis
 - Gerösteter Curry-Blumenkohl mit Linsen-Reis 354
 - Knuspriges Zitronen-Curry-Huhn mit Gewürzreis 328
 - Kokos-Milchreis mit Beeren 350
- Rindergulasch, in Rotwein geschmort, mit Walnüssen 337
- Rinderkraftsuppe für den Yang-Aufbau 380
- Rote-Linsen-Dal mit Karotten 327

Rote-Linsen-Hummus 352

S

Salat

– Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346

Schnelle Frühstückssuppe 360

Schnelles Weizen-Joghurt-Brot 343

Schwarze-Bohnen-Tee 366

Sellerie

– Fischkraftsuppe zum Aufbau von Yin 383

– Hühnerkraftsuppe für den Blut-aufbau 381

– Rinderkraftsuppe für den Yang-Aufbau 380

– Sellerietee 347

Sesam

– Rindfleisch in Sesammarinade mit Brokkoli 357

– Ingwer-Chili-Sesam-Dip 338

– Muscovado-Zucker mit Sesam 350

Spargel

– Grüner Spargel mit pochiertem Fisch 363

Spinat

– Omelett mit Spinat 356

– Schnelle Frühstückssuppe 360

Spitzkohl, gerösteter, mit Tahin-

Dip 326

Süßkartoffel

– Ofen-Polenta mit orangem Ge-

müse 324

– Vegetarische Kraftbrühe für den

Blut-aufbau 382

T

Tahin

– Rote-Linsen-Hummus 352

Tofu

– Schnelle Frühstückssuppe 360

Tomaten

– Tomaten-Grisotto 344

Trauben

– Hirse-Amaranth-Porridge mit Traubenkompott 360

V

Vegetarische Kraftbrühe für den Blut-aufbau 382

W

Walnuss

– Geschmorter Lauch mit Walnuss-Pesto und Quinoa 336

– In Rotwein geschmortes Rinder-

gulasch mit Walnüssen 337

Wasser, abgekochtes heißes 330

Weißer-Bohnen-Pfanne mit Lauch

338

Weizen

– Erfrischender Weizen-Mungbohnen-Salat 346

– Schnelles Weizen-Yoghurt-Brot

343

– Weizen-Dattel-Süßholz-Tee 364

– Weizentee 347

Z

Zitronen-Curry-Huhn, knuspriges, mit Gewürzreis 328

Zucchini

– Fischkraftsuppe zum Aufbau von Yin 383

– Frittata mit grünem Gemüse und Kräutern 353

Zwei-Minuten-Porridge 322

Literaturverzeichnis

Dan Bensky/Andrew Gamble et al.: *Chinese Herbal Medicine. Materia Medica*, Eastland Press Inc., Seattle 1993

Ute Engelhardt/Carl-Hermann Hempen, *Chinesische Diätetik. Grundlagen und praktische Anwendung*, Urban & Fischer Verlag, München 2006

Guohui Liu, *Discussion of Cold Damage (Shang Han Lun). Commentaries and Clinical Applications*, Singing Dragon, London 2015

Udo Lorenzen/Andreas Noll, *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin*, Band 1–5, Müller und Steinicke Verlag, München 1992–2012

Henry C. Lu, *Chinese System of Food Cures. Prevention and Remedies*, Sterling Publishing, New York 1986

Paul Pitchford, *Healing with Whole Foods. Asian Traditions and Modern Nutrition*, North Atlantic Books, Berkeley 2002

Jeremy Ross, *Zang Fu. Die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin*, mgo fachverlage, Kulmbach 2012