



# Diätetik in der TCM

# Unterschiedliche Anwendungen in der Diätetik

- Zubereitung nach den Fünf Elementen bzw. Geschmackszugabe in Fütterungszyklus Reihenfolge
  - Sehr gut für Anfänger und allgemeine Beratung
- Zubereitung nach Geschmack und Thermischer Wirkung
  - Gut für die Therapie aber nicht präzise genug
- Zubereitung nach Funktionskreis, Geschmack und Thermik
  - Diese Art des Kochens entspricht der höchsten Stufe

# Die Fünf Säulen

Yang Wurzel		Yin Wurzel		
Energie	Wärme	Säfte	Blut	Jing
Dauer der Therapie				
12/90 Tage	3 Jahre	120 Tage	120 Tage	7 Jahre

# Die Geschmäcke

<b>Yang</b>		<b>Yin</b>		
<b>Energie</b>	<b>Wärme</b>	<b>Säfte</b>	<b>Blut</b>	<b>Jing</b>
<b>Geschmacksrichtung in der Therapie</b>				
<b>Süß Warm</b>	<b>Scharf Heiss</b>	<b>Süß Kühlend</b>	<b>Süß Warm</b>	<b>Süß Warm oder Kühlend</b>

# **Klassifizierung von Nahrung nach den Fünf Säulen**

# Getreide

Energie	Wärme	Säfte	Blut	Jing
Grünkern Süßer Reis Brot	Hafer Buchweizen	Weizen Dinkel Mais Brot	Süßer Reis Grünkern Dinkel Brot	Amaranth Quinoa Weizen Dinkel Brot

# Gemüse

Energie	Wärme	Säfte	Blut	Jing
Möhren Kürbis Kartoffeln Pastinaken Rübe Süßkartoffel	Lauch Knoblauch Zwiebel Fenchel Möhren	Tomate Zucchini Aubergine Gurke Brokkoli Blumenkohl Erbsen	Süßkartoffel Möhren Kürbis Spinat	Grünkohl Weißkohl Rotkohl

# Salat

Energie	Wärme	Säfte	Blut	Jing
Möhren Kartoffeln	Zwiebel Knoblauch Schnittlauch Dill	Sellerieknolle Selleriestange Eisbergsalat Apfel Orange	Rote Beete	Grünkohl Weißkohl Rotkohl

# Fleisch

Energie	Wärme	Säfte	Blut	Jing
Rind Kalb Wachtel Wild	Lamm Huhn	Schwein	Huhn Ente	Knochen Mark Innereien Wild

# Innereien

<b>Energie</b>	<b>Wärme</b>	<b>Säfte</b>	<b>Blut</b>	<b>Jing</b>
Leber	Niere	Leber	Leber Blut	Knochen Mark Hirn

# Meeresfrüchte und Fische

Energie	Wärme	Säfte	Blut	Jing
Karpfen Forellen Kleine Fische	Hummer Languste Thunfisch Schrimps	Kalamari Tintenfisch	Kalamari Tintenfisch	Kaviar Fischeier Lachs Austern

# Milchprodukte/Eier

Energie	Wärme	Säfte	Blut	Jing
Eier	Ziegenkäse Alter- und Trockener Käse	Kuhmilch Joghurt Frischkäse Milch	Kuhmilch Bergkäse Eier	Ziegenmilch Butter Wachteleier

# Zutaten

Energie	Wärme	Säfte	Blut	Jing
Rohzucker Honig	Essig Pfeffer Sternanis Knoblauch Ingwer Muskatnuss	Kokosmilch	Gemüse- oder Fleisch Brühe	Sesamöl Olivenöl Sonnen- blumenöl Butter Sesammus Gemüse- und Fleisch Brühe Knochen- brühe

# Gewürze und Organwirkungen

<b>Gallenblase</b>	<b>Herz</b>	<b>Magen</b>	<b>Dickdarm</b>	<b>Niere LWS</b>
<b>Knoblauch</b>	<b>Dill Schnittlauch</b>	<b>Ingwer Galgant</b>	<b>Zwiebel</b>	<b>Lauch Petersilien</b>

# **Die Toxischen Kombinationen von Nahrung und Geschmack**

# Auswirkungen

- Die Resorption wird verlangsamt
- Die Entstehung von Abfällen wird gefördert > Nässe, Nässe Hitze, Schleim und Tan

# Kombination von Sauer und Süß

**Joghurt  
Fruchtsäfte  
Zitrusfrüchte**

**Frühstück**

**Brot, Marmelade  
Müsli, Getreide**

**Sauer und Süß = Nässe und Schleim  
in ME und OE**

# Kombination von Erde und Wasser

**Süss und Salzig = Schleim  
und Tan im UE**

**Käse  
Sahne**

**Fisch  
Meeresfrüchte**



# Kombination von Scharf und Sauer

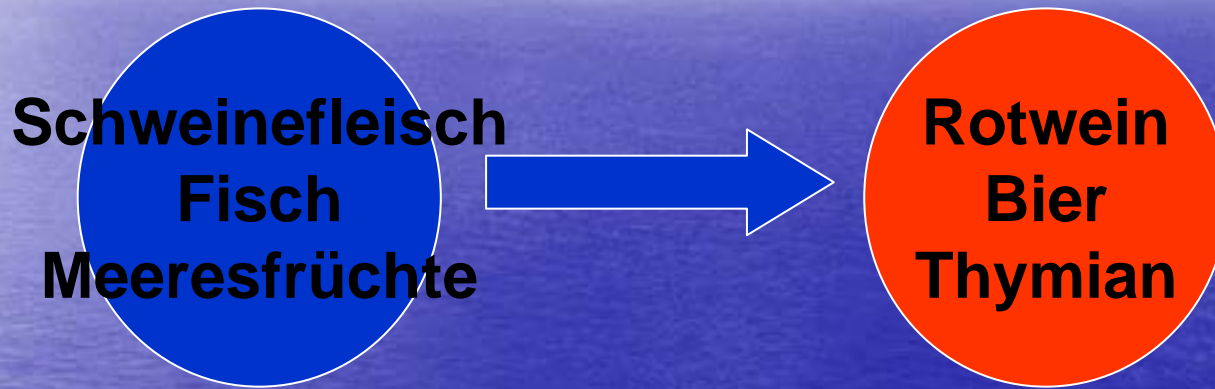
**Joghurt  
Sahne**

**Scharf und Sauer = Yang Ming  
und Shao Yang Schleim Hitze**

**Knoblauch  
Zwiebel  
Lauch**

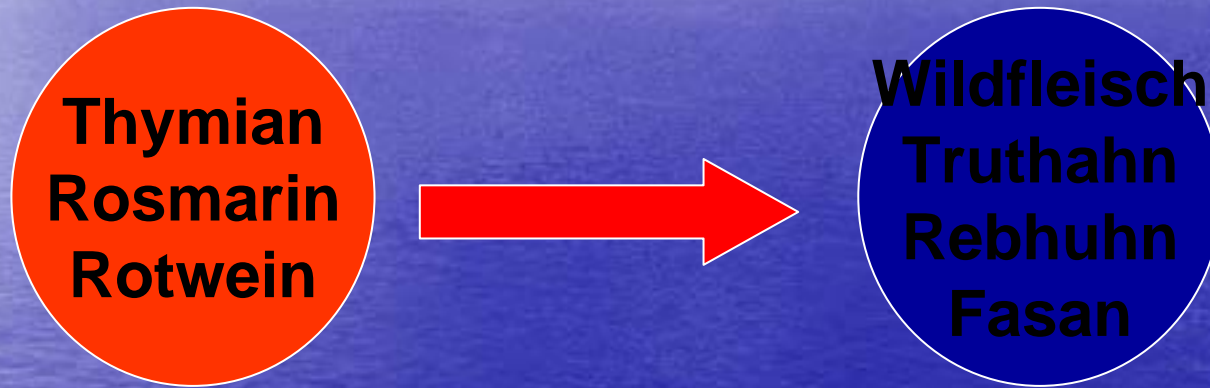


# Kombination von Salzig und Bitter



**Salzig und Bitter = beide verletzen die  
Jin Ye und das Nieren Yang**

# Kombination von Bitter und Scharf



- Austrocknung = Verletzung der Körperflüssigkeiten
- Yang Ming Hitze und Nieren Yin Leere

# **Unterschied zwischen Aromatischen und Scharfen Gewürzen**

# Unterschiede & Gemeinsamkeiten

- Aromatische Gewürze sind Erwärmend und wandeln Nässe um
  - Kardamon, Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Basilicum, Salbei, Majoran, Lavendel, Kümmel
- Scharfe Gewürze sind Erwärmend bis Heiß und wärmen das Yang des ME
  - Pfeffer, Ingwer, Chili

# Allgemeine Behandlungsstrategie der Diätetik

# Drei Wichtige Muster für die Therapie

- Innen und Aussen
  - Herz Leere > Dünndarm Fülle
- Organzeit
  - Herz Leere > Gallenblase Fülle
- Liu Jing – Arm/Bein Kupplung
  - Herz Leere > Nieren Leere = Shao Yin



**Biao-Li**  
**Innen und Außen**

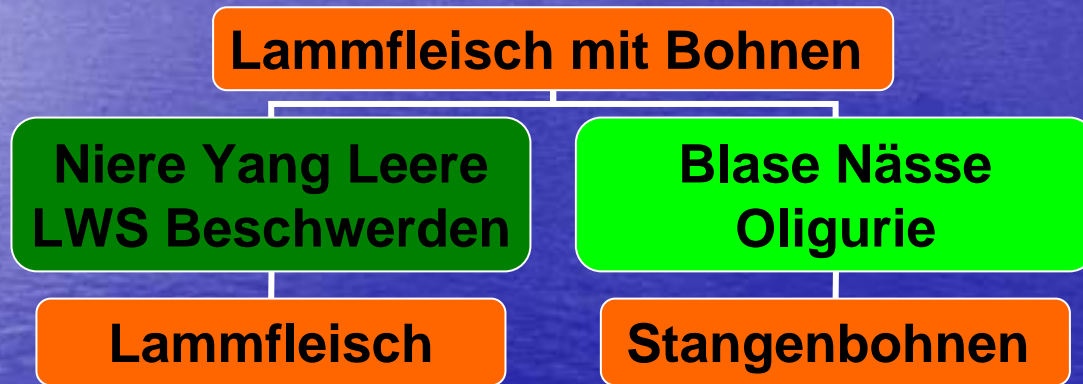
# Beispiel – Innen und Aussen

Leber Blut Mangel und Gallenblase Qi Fülle



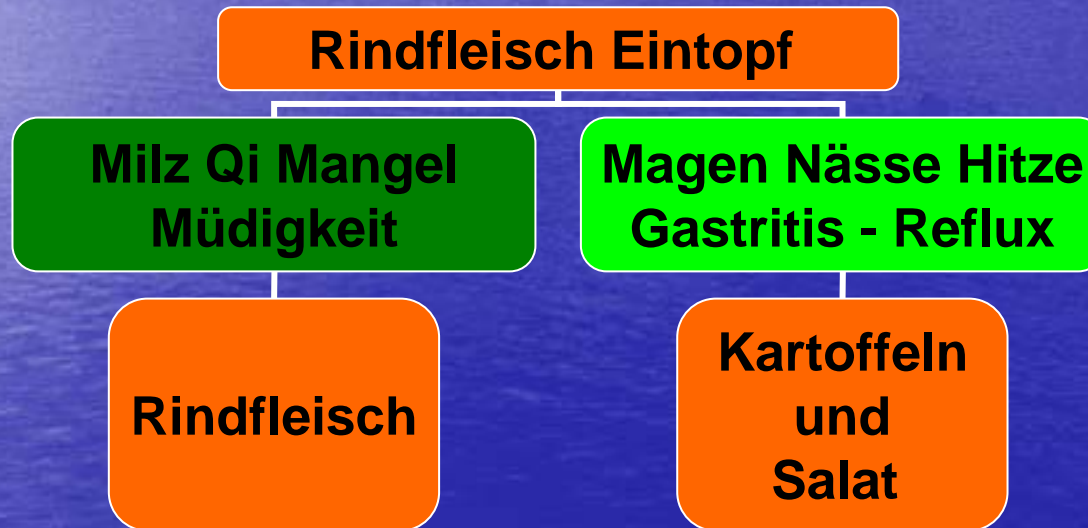
# Beispiel – Innen und Aussen

Nieren Yang Mangel und Blase Nässe



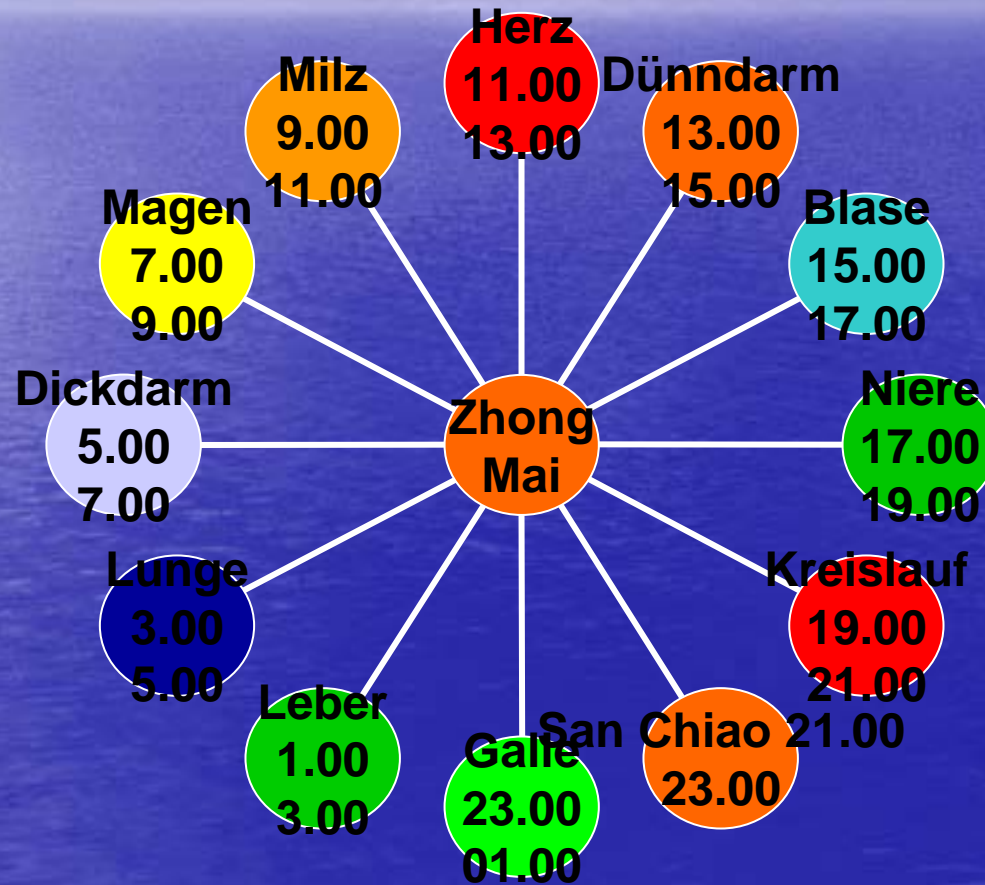
# Beispiel – Innen und Aussen

Milz Qi Mangel und Magen Feuer



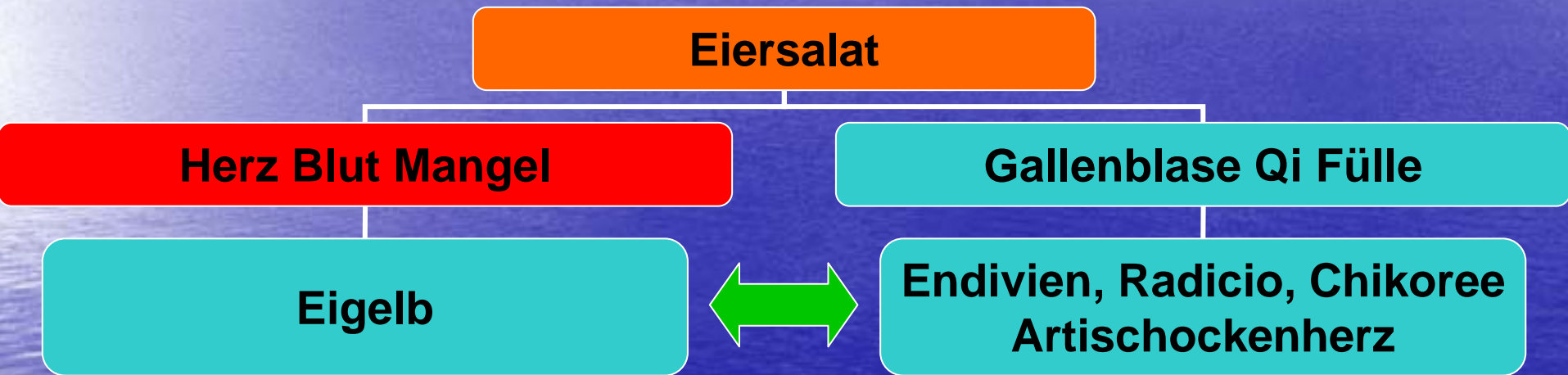
# Organzeit Behandlung

# Organzeit



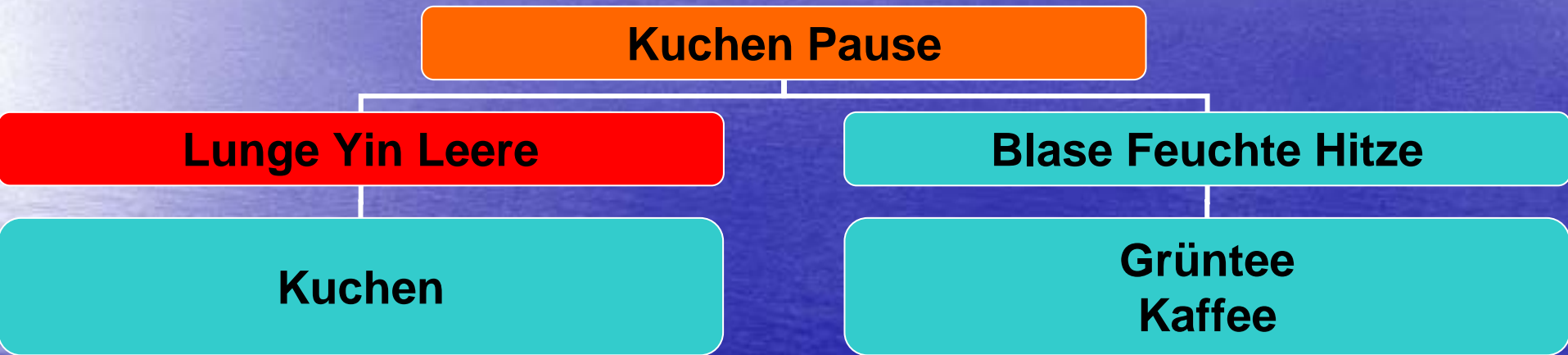
# Beispiel – Organzeitbehandlung

Herz Blut Mangel und Gallenblase Qi Fülle



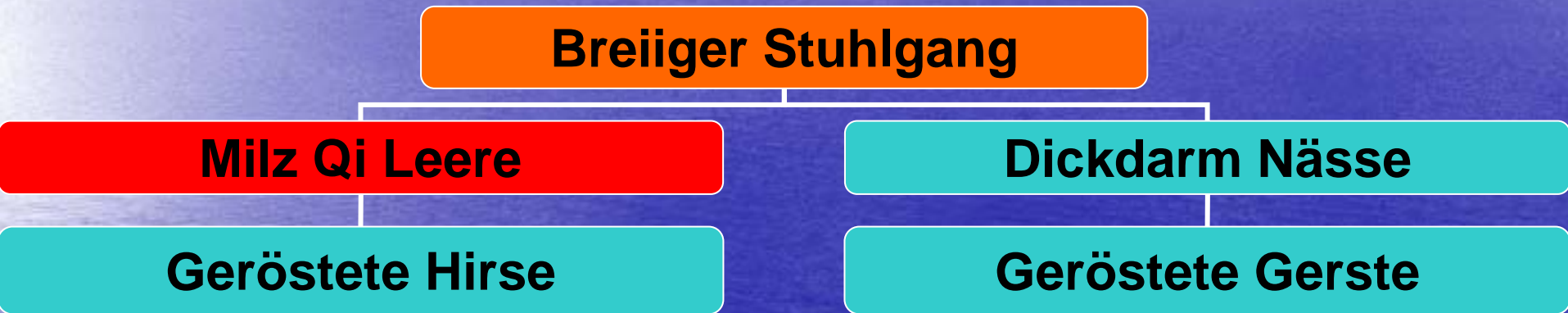
# Beispiel – Organzeitbehandlung

Lunge Yin Leere und Blase Feuchte Hitze



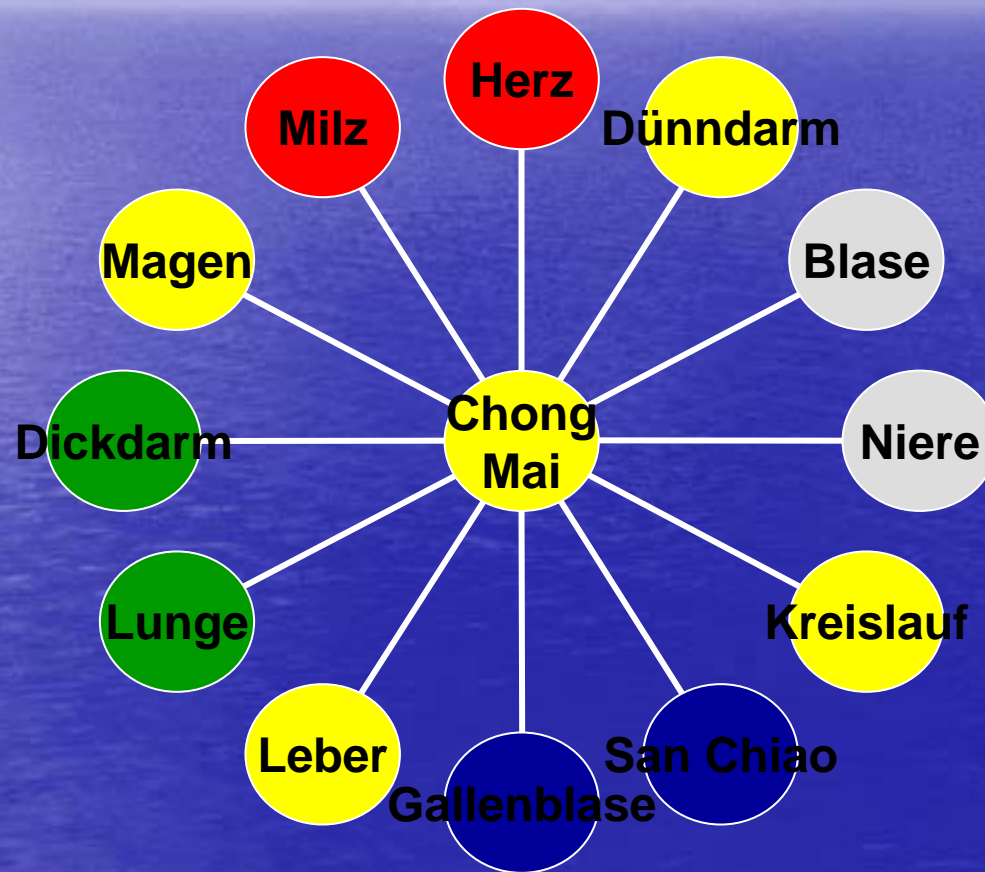
# Beispiel – Organzeitbehandlung

Milz Qi Leere und Dickdarm Nässe



# **Jahreszeitliche und Tageszeitliche Anpassung**

# Jahreszeitliche Spiegelung



# Behandlung nach Tageszeit

- Vormittag: Qi Stau und Feuchte Hitze von Shao Yang und Yang Ming werden behandelt
  - Das Ausleitende Verfahren am Besten in der Früh
- Mittags: Qi und Yang Mangel des Shao Yin (Herz und Niere) werden behandelt
- Nachmittags: Qi und Säfte Mangel von Lunge und Niere werden behandelt
  - Das Tonisierende Verfahren am Besten Nachmittags
- Spätabends: Blut und Yin Mangel des Herzens werden behandelt

# Organzeitbehandlung mit Nahrungsmitteln

- Bei Fülle werden die Organe in ihrer jeweiligen Stunde behandelt: Beispiel Magen Feuer
  - Die Behandlung wird zwischen 7.00 und 9.00 Morgens gemacht
    - Zu vermeiden: Sauer, sehr Bittere und Scharfe Nahrung zu dieser Stunde
    - Stattdessen: Kühlende und Erfrischende Nahrung um die Hitze des Magens zu klären

# Organzeitbehandlung mit Nahrungsmitteln

- Die Organe werden bei Leere in der nächsten Doppelstunde behandelt:  
Beispiel: Milz Qi Mangel
  - Die Behandlung wird in der Herz Stunde durchgeführt zwischen 11.00 bis 13.00
    - Zu Vermeiden: Bitter, Sauer und Süß Kalte Nahrungsmittel
    - Stattdessen: Süß, Scharf und Bitter Warme Nahrungsmittel und geröstete Getreide

**Behandlung nach  
dem Liu Jing  
Erkältungsmuster - Rheuma**

# Liu Jing - Pathologie

Liu Jing	Arm	Bein
Tai Yang	Dünndarm	Blase
Yang Ming	Dickdarm	Magen
Shao Yang	San Chiao	Gallenblase
Tai Yin	Lunge	Milz
Shao Yin	Herz	Niere
Jue Yin	Kreislauf	Niere

# Nahrungs-Anpassung nach Shan Han Lun Krankheiten

<b>Liu Jing</b>	<b>Arm</b>	<b>Bein</b>
Tai Yang	<u>Vermeiden:</u> Sauer, Adstringierend Kühlend, Kalt und absenkend <u>Stattdessen:</u> Scharf Erwärmend	
Yang Ming	<u>Vermeiden:</u> Scharf, Aromatisch erwärmend und Heiß <u>Stattdessen:</u> Bitter, Salzig Kalt Absenkend, Abführend	
Shao Yang	<u>Vermeiden:</u> Scharf und Süß Erwärmend <u>Stattdessen:</u> Süß, Scharf Neutral Harmonisierend	

# Nahrungs-Anpassung nach Shan Han Lun Krankheiten

Liu Jing	Arm	Bein
Tai Yin	<u>Vermeiden:</u> Süß und Bitter Kalt: Kaffee <u>Stattdessen:</u> Scharf und Aromatisch Erwärmend	
Shao Yin	<u>Shao Yin Kälte</u> <u>Vermeiden:</u> Süß. Bitter Kalt: <u>Stattdessen:</u> Scharf und Aromatisch Erwärmend	

# Nahrungs-Anpassung nach Shan Han Lun Krankheiten

Liu Jing	Arm	Bein
Shao Yin	<u>Shao Yin Hitze</u> <u>Vermeiden:</u> Aromatisch und Scharf Heiss <u>Stattdessen:</u> Süß und Bitter Kühlend	
Jue Yin	<u>Jue Yin Kälte</u> <u>Vermeiden:</u> Süß und Sauer Kühlend <u>Stattdessen:</u> Aromatisch und Scharf Warm bis Heiß	

# Nahrungs-Anpassung nach Shan Han Lun Krankheiten

Liu Jing	Arm	Bein
Jue Yin	<b>Jue Yin Hitze</b> <u>Vermeiden</u> : Aromatisch, Scharf und Sauer Heiß <u>Stattdessen</u> : Süß und Bitter Kühlend	

# Nahrungskombination nach Liu Jing: Beispiele

Liu Jing	Arm	Bein
Tai Yang	Kardamon	Kaffee
Yang Ming	Zwiebel	Frischer Ingwer
Shao Yang	Chicoree, Endivien	Knoblauch
Tai Yin	Rundkorn Reis	Hirse
Shao Yin	Rotwein	Lammfleisch
Jue Yin	Balsamico Essig	Rot Beete

**Behandlung nach dem  
Wen Bing Lun  
Infektionskrankheiten**

# Organ Aufteilung

## Die 4 Ebenen – Si Fen

<b>Wei Fen</b>	Lunge und Haut
<b>Qi Fen</b>	Magen, Dickdarm, Dünndarm, Lunge und Gallenblase
<b>Ying Fen</b>	Herz und Kreislauf
<b>Xue Fen</b>	Leber, Niere und Blut

# Behandlungs Beispiele

<b>Wei Fen</b>	Wenig Essen, fettige Nahrung vermeiden und vor allem keine Scharf und Aromatisch Warme Kräuter
<b>Qi Fen</b>	Hitze Klären und Abführen mit Gemüse-Suppen. Lauch, Knoblauch und Zwiebeln vermeiden. Reiscongee.
<b>Ying Fen</b>	Hitze Klären und Beruhigen mit Salat. Yin schützen mit Weizencongee

# Behandlungs Beispiele

## Xue Fen

Yin nähren mit Weizencongee um Nei Feng zu verhindern und Gemüsesuppe um die Jin Ye zu nähren