

TAIJI-SCHULE & HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT



www.Taiji-Schmidt.de www.Heilpraxis-Schmidt.eu
Andreas@Taiji-Schmidt.de Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu
Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim
Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen
✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen
☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF



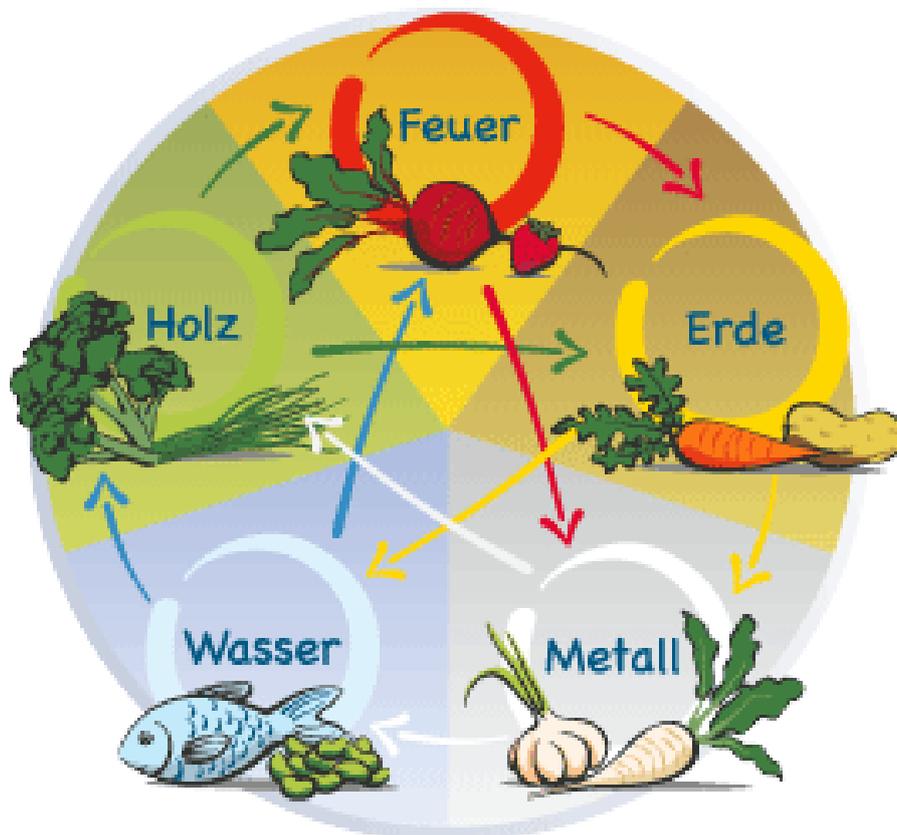
GESUNDE ERNÄHRUNG

NAHRUNGSMITTEL GEGEN KREBS

HEILFASTEN

BIGU

5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG



GESUNDE ERNÄHRUNG

Über „gesunde“ Ernährung gibt es unzählige, sich teilweise widersprechende Theorien. Hier biete ich meine Ansichten dazu an. Sie stammen überwiegend aus der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Fühlen Sie sich bitte frei, diese an ihre eigenen Bedürfnisse anzupassen. Es ist nicht für jeden Menschen das gleiche richtig. Das Essen sollte ihnen schmecken und Freude machen. Das ist auch gesundheitlich wichtig. Beachten Sie aber, dass z.B. übermäßiger Zucker oder Salz genauso „süchtig“ machen, wie Alkohol oder Nikotin. Die wirklichen Bedürfnisse Ihres Körpers kommen oft erst nach einer Entwöhnung / Umstellung zum Vorschein.

Gute Ernährung ist eine zentrale Säule der Gesundheit. Auch für andere Therapien ist sie eine Voraussetzung: Kräuter brauchen einen gut funktionierenden Verdauungstrakt, um aufgenommen zu werden. Für Akupunktur, Massage oder Qigong muss genug Energie (aus der Nahrung) vorhanden sein, damit man etwas hat, das man verteilen, ausgleichen und bewegen kann.

- **schmackhaft**, erfreuend
- **vielseitig**: Alle Farben und Geschmacksrichtungen sollten täglich dabei sein.
- viel **Gemüse** und **Obst**, sowie **Hülsenfrüchte** und **Nüsse**
- zu 2/3 **gekocht und warm (täglich!)**, im Winter mehr, im Sommer etwas weniger.
- **lokale, saisonale**, unbehandelte **Bio**-Lebensmittel
- **frisch**, evtl. eingekocht / getrocknet, möglichst nicht tiefgefroren.
- **wenig Fleisch** oder evtl. vegetarisch
- **Milch vermeiden**, nach TCM wirkt Milch bei Erwachsenen verschleimend.
- **Kein Zucker**. Oder zumindest sehr wenig. Auch keine Süßstoffe. Süßen mit Fruchtsaft, Trockenfrüchten oder ein wenig Honig.
- **Kein Weißmehl**.
- **Gluten vermeiden**. In Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste enthalten.
- **Vollkorngetreide** (Mais, Reis, Hafer, Amaranth, Quinoa, Chia, Hafer, Hirse, Buchweizen, Sorghum, Teff), gelegentlich Kartoffeln und viel Gemüse als Langkettige Kohlehydrate und Ballaststoffe.
- **basisch** betont (was sich -vereinfacht- aus viel Gemüse / wenig Fleisch ergibt)
- *Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Nikotin, Zucker, Weißmehl, Fleisch und Milchprodukte, gekühlte Getränke und Eis, verarbeitete, konservierte Fertig-Essen mit diversen Zusatzstoffen vermeiden. Kohlehydrate reduzieren.*
- **Fette / Öle**: Fisch (Omega-3-Fettsäuren s.o.), Leinsamen-, Soja-, Nuss-, Oliven- und Rapsöl, Avocado Mandeln und Nüsse. **NICHT**: *Trans-Fette (gehärtete, behandelte Öle wie Margarine, Backfett), gesättigte Fette (tierische Fette, Speck, Butter -außer Fisch)*
- **„Frühstücke wie ein Kaiser, esse zu Mittag wie ein König und zu Abend wie ein Bettelmann“** Das Frühstück sollte warm sein, z.B. Porridge mit Früchten und Nüssen. Das Abendessen darf auch mal ausfallen.
- **Wasser**: Ein Glas gutes klares reines Wasser täglich ist durch nichts zu ersetzen.
- **„One apple a day keeps the doctor away.“** 🍏
- **„Nahrungsergänzungsmittel“** sind **KEIN** guter Ersatz für *vielseitige Ernährung mit Obst, Gemüse etc.*
- *Keine einseitigen „Diäten“.*

- **Intuitiv.** Hören Sie bei der Auswahl ihres Essens auf die „innere Stimme“. Der Körper weiß, was er gerade braucht.
 - **nicht zu viel** (ca. 1/3 des Magens sollte leer bleiben, dann verdaut er besser), kein Übergewicht. Das zu viel ist der größte Krankheitsfaktor in unserer Gesellschaft.
 - **langsam essen, gut kauen** „Alles was im Magen ankommt, sollte eine körperwarme Suppe sein.“ (Dr. Georg Weidinger), „Trinke dein Essen, esse (kaue) deine Getränke.“ (Mantak Chia)
 - **entspannt und in guter Stimmung essen.** Kerzenlicht, Zeit, klassische / meditative Musik, angenehme (!) Tischgespräche oder Stille.
 - **Nach dem Essen ruhen.**
 - **Gute Gedanken:** Dankbarkeit, Tischgebet, das Essen segnen.
 - **Ausnahmen** sollte man sich gelegentlich erlauben. Gelegentlich mal etwas „sündhaftes“ zu sich zu nehmen, bringt niemanden um. Es geht um die regelmäßig gute Ernährung, nicht um Rigidität. Man muss bei einem gesellschaftlichen Anlass nicht außen vor bleiben oder sich nicht kasteien. Genießen Sie es. Ohne schlechtes Gewissen (das macht es eh nur schlimmer), denken Sie gut über Ihr Essen.
 - **Fairtrade** hilft dem Weltfrieden und damit auch uns selber.
-
- Wer es noch gesünder haben möchte, dem empfehle ich die „**5-Elemente Ernährung**“ der traditionellen chinesischen Medizin. Das ist Alchemie im Kochtopf, mit der man individuell auf den aktuellen Gesundheitszustand sowie auf die persönliche Konstitution eingehen kann.
 - **Essen als Medizin / Nutrathérapie:** Viele Lebensmittel haben Wirkungen wie Medikamente. Aus westlicher Sicht liegt das an ihren Inhaltsstoffen, aus Sicht der TCM an ihren energetischen Eigenschaften (Geschmack, Farbe, thermische Wirkung...). Beispiele dafür gebe ich im Kapitel „Nahrungsmittel gegen Krebs“. Da die Lebensmittel „Gesamtkunstwerke der Schöpfung“ sind, mit vielen sich ergänzenden Inhaltsstoffen, erfüllen Nahrungsergänzungsmittel diesen Zweck oft nur unzureichend.
 - Evtl. **Intervallfasten / 8-16 Regel:** Innerhalb 8 Stunden 2-3 Mahlzeiten essen, 16 Stunden fasten (verdauen).
 - Evtl. **Trennkost:** Vormittags Kohlehydrate (Obst, Müsli ...), nachmittags Eiweiße (Gemüse, Tofu, evtl. Käse / Fleisch ...)
 - **Wöchentliche Fastentage und Fastenkuren:** Details dazu im separaten Kapitel.
 - „**Bigu**“ (= Pi Gu) ist eine milde, aber keineswegs weniger wirksame, Fasten-Methode der TCM und des Qigong. Auch dazu später mehr.

Nahrungsmittel gegen Krebs präventiv und unterstützend kurativ

Mengenangabe = empfohlene Tagesdosis

Kohl, Rosenkohl, Brokkoli und andere Kohlgewächse ½ Tasse, kurz kochen, gut kauen

Spinat, Kresse, Zwiebel, Lauch ½ Tasse

Tomate, gekocht mit Öl, z.B. Tomatensoße, 1EL Mark

Artischocken, Auberginen, Avocado, Kopfsalat, Sellerie, Spinat

Knoblauch 2 Zehen, frisch zerdrückt

Kurkuma 1 TL (Zugabe von etwas Pfeffer vervielfacht die Wirksamkeit!)

Basilikum, Rosmarin, Chili, Anis, Fenchel, Koriander, Ingwer, Kapern, Nelken, Petersilie, Thymian

Soja Bohnen (Edamame), Keimlinge, Mehl, Tofu, Miso (nicht Sojamilch, verarbeitete Fleisch- / Wurstersatzprodukte, Protein-Shakes, Soße, Öl) ½ Tasse. *Kurativ bei hormonbedingtem Brustkrebs umstritten, präventiv dagegen durch Studien belegt.*

Linsen

Leinsamen Weizenkleie, Alfalfa, Gerste 1TL

Nüsse 1TL

Him-, Erd-, Heidel-, Moosbeeren (=Cranberry) frisch, getrocknet oder als Saft, ½ Tasse

Zitrusfrüchte, Weintrauben ½ Tasse Saft oder Früchte

Äpfel, Birnen, Kirschen, Mango

Pilze: Shitake, Lingzhi, Reishi

Algen: Wakame, Hijiki, Arame

Lachs (wild), Makrele, Sardellen, Hering, Forelle 1-2x/Woche

Grüntee, frisch gebrüht, 8-10 min. ziehen lassen, am besten japanischer, 0,75 l (Schwarztee wirkt wesentlich schwächer)

Jiaguolan-Tee (Ganostema, Kraut der Unsterblichkeit)

Schokolade mind. 70% Kakaoanteil, wenig Zucker, möglichst OHNE MILCH 25g, (Inka-Getränk Xocoatl)

Rotwein 0,1l (*ACHTUNG ALKOHOL, deshalb nur bedingt zu empfehlen, enthält aber krebshemmende und Herz-Kreislaufkrankungen entgegenwirkende Substanzen, deutlich mehr als in Traubensaft*)

Fette / Öle: Fisch (Omega-3-Fettsäuren s.o.), Leinsamen-, Soja-, Nuss-, Oliven- und Rapsöl, Avocado Mandeln und Nüsse

„Nahrungsergänzungsmittel“ sind KEIN guter Ersatz für vielseitige Ernährung mit Obst, Gemüse etc.

krebsfördernde Nahrungsmittel – zu vermeiden –

Rauchen, Alkohol

rotes Fleisch (z.B. Rind, Lamm Schwein), Schinken, Salami, Wurst (Nitrit)

Trans-Fette (gehärtete, behandelte Öle wie Margarine, Backfett), gesättigte Fette (tierische Fette, Speck, Butter -außer Fisch)

mariniert, geräuchert, gegrillt, frittiert

Fertigprodukte

Konservierungs-, Farb-, Geschmacks- und andere Zusatzstoffe (die „E-Nummern“)

zu viel / Übergewicht

Heilfasten

Es gibt viele Variationen des Fastens.

Wöchentliche Fastentage können sinnvoll sein, z.B. bei Übergewicht. Sie können mit Wasser, Tee, Saft oder Suppe gestaltet werden. Auch magenschonende Reistage mit Reis (je nach Indikation Vollkorn- oder weißer Reis) oder Reissuppe sind möglich.

Fastenkuren: Im Frühjahr und Herbst können 1 bis 2-wöchige Fastenkuren zur Entschlackung / Entgiftung und zur besseren Umstellung der Organismus sinnvoll sein. Klären Sie aber bitte vorher mit Ihrem Heilpraktiker oder Arzt ab, ob das zu Ihrem Gesundheitszustand passt. Es gibt verschiedene Varianten, wie das Wasser- (Tee-), Saft- oder Suppenfasten. Allen gemeinsam ist, dass Sie nur flüssiges zu sich nehmen. Mit nur Wasser und Kräutertee ist es am intensivsten, mit zusätzlich etwas Saft oder Suppe milder.

Gönnen Sie sich in der Fastenzeit viel **Ruhe und Entspannung**. Üben Sie Taijiquan oder Qigong und Meditation. Widmen Sie sich der **Selbstreflexion**: Schreiben Sie Tagebuch, beschäftigen Sie sich mit ihren persönlichen „Herausforderungen, Gefühlen, Beziehungen, Zielen... Malen sie evtl. oder machen Sie Musik. So hat auch Ihre Psyche etwas von der Fastenkur, und es wird für Ihre Gesundheit doppelt so effektiv.

Wichtig: Viel trinken (Wasser, Tee), damit Giftstoffe ausgeschwemmt werden können.

Beginnen Sie die Fastenkur mit einem **Entlastungstag**, an dem Sie bewusst Ihre Entspannung einleiten und sich vegetarisch mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen ernähren, in der Menge schon reduziert.

Beenden Sie das Fasten mit 1 bis 3 **Aufbautagen**. Dao-Meister Mantak Chia empfiehlt dazu mit Knoblauch und Petersilie gedünsteten Spargel. Andere empfehlen gedünstetes Obst, z.B. Apfelkompott oder einen Bratapfel oder eine Gemüsesuppe. Wichtig ist, dass zumindest die ersten 3 Tage vegetarisch mit leichter Kost sind. Getreide sollten Sie erst ab dem zweiten Tag essen. Kohlgemüse sind zum Fastenbrechen ungeeignet.

Eine **Darmreinigung** ist während des Fastens dringend notwendig, jeden 2. Tag sollten Sie einen Einlauf oder eine Darmspülung vornehmen. Dies kann einfach mit lauwarmem Wasser gemacht werden, oder mit verschiedenen Zusätzen: Kaffee (2 EL in 1 l Wasser 15 min. kochen, abseihen) + Knoblauch (gepresst / gemixt, ins Wasser mischen, abseihen) , Bittersalz (1 EL im Wasser auflösen) + Knoblauch oder am letzten Tag Acidophiles-Bakterien (¼ Flasche)

Mantak Chia empfiehlt ein spezielles **DETOX-Fasten**, das allerdings sehr viele Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente enthält. Mir persönlich war das etwas zu viel, deshalb möchte ich es hier nicht speziell empfehlen.

Einige mögliche Ergänzungen zur Fastenkur:

- **Ohrkerzen:** 2x (nacheinander beide Ohren in Seitlage)
- **Mundspülung** tägl. 1 TL Olivenöl mit Speichel vermischt 3 min. durch Mund + Zähne bewegen, ausspucken, 2x wdh., mit Wasser + ½ TL Backnatron oder Wasserstoffperoxid nachspülen, Zähne putzen und Zunge abschaben
- **Nasenspülung** tägl. mit ¼ l warmem Wasser + 1 TL Meersalz
- **Augenspülung** tägl. mit warmem Wasser + 2 Tropfen Zitronensaft oder Apfelessig, evtl. mehrmals
- **Sonnenbäder:** Tägl. frische Luft und natürliche Sonne an die Haut lassen.
- **Trockenbürsten** tägl. morgens vor dem baden / duschen und abends vor dem Schlafen, entweder in Meridianrichtung oder zum Herzen hin.
- **Kneip Anwendungen** wie Wickel (vor allem auf der Leber), Güsse etc.

BIGU (Pi Gu)

Bigu, „ohne Getreide“, **spirituelles Heilfasten**, ist eine ein- oder mehrwöchige stark reduzierte vegetarische Kost mit bewusstem, langsamem Essen, begleitet von Qigong und Meditation. Es kann in verschiedener Intensität gemacht werden: Von einer leichten veganen Diät ohne Getreide (manchmal ist auch ein Ei pro Tag erlaubt) über nur Früchte und Blüten bis hin zu vollständigem Fasten, bei dem man nur von „Luft und Liebe“ lebt und kosmisches Qi (Energie) durch den Atem und durch die Haut aufnimmt, und nur Quellwasser oder auch nur Tautropfen trinkt.

Daoistische Einsiedler benutzen es während intensiver Retreats (Rückzugszeiten verstärkter Innenschau) in dunklen, versteckten Höhlen in den heiligen Bergen Chinas (Wudang, Huashan ...). Sie nahmen sich oft „Pillen“ mit in die Höhle, die aus Trockenfrüchten, Nüssen und Kräutern geknetet wurden. Im Tao-Yoga / Universal Healing Tao wird es heute z.B. während „Darkroom-Retreats“ mit den höheren Stufen der Inneren Alchemie (Erleuchtung von Kan & Li (Wasser + Feuer), Versiegeln der 5 Sinne, Vereinigung von Mensch & Himmel, Mensch & Dao) benutzt.

Zur Vorbereitung wird manchmal eine **Entgiftungskur** (Detox-Fasten) empfohlen.

Kauen: Die Nahrung (fest oder flüssig) wird sehr lange gekaut und gut eingespeichelt. So kann sie viel besser verdaut werden. „Drink your food and eat your liquids.“

Ruhe: Sie sollten sich entspannen, emotionalen und physischen Stress vermeiden und viel Qigong üben.

QIGONG: Es gibt spezielles Bigu-Qigong (z.B. Kau- / Bigu-Qigong, Energie-Ausrichtung, Magen-Verkleinerungs-Übungen, Goldenes Elixier). Sie können aber auch Taijiquan, Meditation oder andere Qigong-Übungen während der Bigu Diät machen.

In der Folge beschreibe ich ein Bigu nach Dao-Meister Mantak Chia. Es geht natürlich auch einfacher und ohne Nahrungsergänzungsmittel.

Info-PDF: <https://drive.google.com/file/d/15RIKuisCB2LeZTvJJVWSHesvqtNM-7-Z/view>

Buch „Pi Gu Chi Kung – Inner Alchemy Energy Fasting“ von Mantak Chia

Bigu / Detox-Sets: <https://www.uhtshop.com/product/taoist-darkroom-detox-set/>
Chlorophyll-Pulver für Drink, Native Legend Tea, Rotklee, Paraway Plus (Parasiten Detox), Lachsöl 525 mg, Nutrilite Double x (Multivitamin-Multimineralstoff-Pflanzeninhaltsstoff-Nahrungsergänzungsmittel), Nutrilite Bio C Plus [500 mg], Natures T Infusion

Bigu Elixier Pillen <https://www.uhtshop.com/product/fasting-energy-pigu/>

BIGU-Menü-Plan nach Mantak Chia:

ganztägig

- Unsterblichkeits-Tee (Jiaogulan = Gynostemma pentaphyllum)
- Ingwer-Tee (frischen Ingwer 10 min. auskochen)

1 Std. vor dem Frühstück

- Paraway Parasiten Detox Pillen
- Rotklee-Kapseln
- „Native Legend Tea / LGND“ (lymphatische Entgiftung)

Frühstück

- 1 Pi Gu Elixier Pille (aus Trockenfrüchten, Kräutern, Samen und Bohnen)
- gekochtes Hühnereiweiß
- gedämpfte Erdnüsse oder Walnüsse (20)
- 1 Frucht Apfel, Birne, Tomate oder Goji-Beeren

nach dem Frühstück

- Vitamin C
- Lachsöl
- Double x

mittags

- Maulbeerblätter- / Ingwer-Tee
- Chlorophyll Getränk (blutreinigend)
- dickflüssiger Sesam-Drink oder gedämpfte Edamame-Bohnen
- Wassermelone

abends

- 1 Pi Gu Elixier Pillen
- 1 Frucht Apfel, Birne, Jujube (chines. Datteln)- oder Goji-Beeren

vor dem Schlafen

- „Natures T Infusion“, gesüßt mit Stevia, nach Mantak Chia. Bei Verstopfung länger ziehen lassen.



5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

Die Grundlage der Chinesischen Medizin bildet das Verständnis der Polarität von **Yin und Yang** und die Theorie der **5 Elemente** bzw. Wandlungsphasen. So ist es auch in der chinesischen Diätetik. Die Lebensmittel werden entsprechend energetisch zugeordnet. Yin meint hier kühlend wirkend, Yang wärmend. Die 5 Elemente beziehen sich vor allem auf den Geschmack, aber auch Farbe, Herkunft, Gestalt und Wirkung fließen mit ein. Des Weiteren wird die **spezifische Wirkung** jedes Lebensmittels betrachtet.

Ein Beispiel: Ingwer und Pfefferminze sind beide scharf (Element Metall, Organ Lunge), sie können beide bei einer Erkältung mit Atemwegsinfekt gegeben werden. Aber Ingwer wärmt und Minze kühlt: Also gibt man Ingwer, solange der Patient friert, Minze wenn ihm bereits heiß ist.

In der nachfolgenden Tabelle kann die Klassifikation nachgesehen werden. Die spezifischen Wirkungen würden den Rahmen dieses Skriptes sprengen und sind deshalb entsprechenden Büchern zu entnehmen.

Das Kochen: Grundsätzlich kommen immer alle 5 Geschmacksrichtungen / Elemente (und möglichst auch Farben) im Kochtopf zusammen. Und zwar in der Reihenfolge des „Erschaffungszyklus“, der dem Ablauf der Jahreszeiten entspricht. Möchte man ein Element betonen, um dessen Wirkung zu nutzen, kann man zum einen die Menge des zugeordneten Lebensmittels erhöhen, zum anderen beginnt und endet man den Kochvorgang mit diesem Element. So wird der Kochtopf zum Alchemisten-Kessel.

In der chinesischen Küche wird **fast alles gegart**, nur wenig roh gegessen. Das Kochen wird als Vor-Verdauung betrachtet. Das erleichtert dem Körper die Arbeit. Zu viel kaltes und rohes Essen ist eine häufige Krankheitsursache in der TCM. Mache Gerichte, z.B. die „Kraftsuppen“ werden sogar viele Stunden lang gekocht, um ihren stärkenden Gehalt an Qi zu vermehren.

Element	HOLZ	FEUER	ERDE	METAL	WASSER
Yin-Organ	Leber	Herz, Kreislauf	Milz Pankreas	Lunge	Niere
Yang-Organ	Galle	Dünndarm, „3 Erwärmer“	Magen	Dickdarm	Blase
Weitere Organe	Uterus		Verdauungs-trakt, Brust, Ovarien	Atemtrakt	Gehirn, Rückenmark, Uterus
Gewebe	Muskeln, Sehnen, Nerven	Blutgefäße	Bindegewebe, Lymphgefäße	Haut	Knochen, Knochenmark
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Erntezeit	Herbst	Winter
Richtung	Ausbreitung	Aufstieg	Ruhe	Zentrierung	Abstieg
Andere Trad.	Aufstieg	Ausbreitung		Abstieg	Zentrierung
Wirkung d. Lebensmittel u. Kräuter	Zusammenziehen	Beruhigen abw. ausleiten	Nährend harmonisieren	Bewegen	Aufweichen n. unten leiten
Emotion	Wut, Ärger	Ungeduld, Härte	Sorge	Trauer	Angst Sexuelle Probleme

Die 5-Elemente-Tabelle

Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHLEND	KALT
HOLZ sauer bewahrt die Säfte zieht zusammen		Fleisch: Huhn Getränke: Kirschsaff Getreide: Grünkern Gewürze: Essig Petersilie Dill Obst: Granatapfel Kumquat Zwetschge	Getränke: Hagebuttentee Getreide: Bulgur Couscous Dinkel Obst: Brombeere Himbeere Aprikose Litschi Sonstiges: Gemi/Hefe Backpulver Semmelbrösel	Fleisch: Ente Gemüse: Kapuzinerkresse Sauerkraut Sprossen Sojasprousen Sauerampfer Essiggurke Getränke: Brottrunk Champagner Hibiskussee Malventee Melissentee Prosecco Sekt Weißweir Weizenbier Most Getreide: Weizen Milchprodukte: Dickmich Friskhäse Kefir Buttermilch Quark Sauermilch Sauerrahm Obst: Apfel, sauer Clementine Mandarine Erdbeere Hidelbeere Johannisbeere Kirsche, sauer Orange Preiselbeere Stachelbeere Mango Karambole Pflrsich Sanddorn Schlehe Sauerkrisehe Mirabelle	Gemüse: Mungbohnenrousen Tomate Getreide: Weizenkleie Weizen gekernt Milchprodukte: Joghurt Obst: Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone
FEUER bitter trocknet aus leitet nach unten regt die Transformation an	Fleisch: Hammel Lamm Schaf Ziege Fleisch, alle Sorten gegrillt Getränke: Bitterlikör Cognac Glühwein	Gemüse: Tomatenmark Kohlsprousen Getränke: Getreidekaffee Kaffee Rotwein Gewürze/Kräuter: Basilikum f Bockshornkleesamen Bohnenkraut f Beifuß Curry Wermut Kurkuma (Gelbwurz) Milchprodukte: Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch Schafmilch Sonstiges: Mohn Kakao	Gemüse: Brennnessel Eisbergsalat Endiviansalat Feldsalat Rote Rüben Olive Kapern Getränke: Banoha-tee Pu-Ehr-tee Schwarzer Tee Getreide: Amaranth Quinoa Roggen Buchweizengrütze Sonstiges: Zitronenschale Orangenschale Schafgarbe Kamille	Gemüse: Artichoke Chicoree Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Rucola Getränke: Altbier Grüner Tee Pils Wasser, heiß Getreide: Buchweizen Kräuter: Salbei f Kerbel Löwenzahn Hopfen Obst: Holunderbeere Grapefruit Quitte	Getränke: Enziantee Frauenmanteltee Klettenwurzeltee Löwenzahnwurzeltee
ERDE süß nährt befeuchtet entspannt baut Qi auf verteilt	Gewürze/Kräuter: Zimtinde Zimtpulver	Gemüse: Fenchel Kürbis Süßkartoffel Zwiebel, gebraten Kastanie (Maroni) Petersilienwurzel Lotuswurzel Getränke: Fencheltee Honigwein Likör Portwein Getreide: Süßreis Sago Tapioka Obst: Aprikose g Kirsche, süß Korinthe Rosine Sultanine Pflrsich Litschi Speiseöle: Kürbiskernöl Rapsöl Sojaöl Walnussöl Sonstiges: Pesto Orangeat Boretsch Weißdorn Marzipan	Fleisch: Kalb Rind Leder Gemüse: Grüne Bohner Erbsen f Karotte Kartoffel Kohlrabi Kürbis Rölkraut Rüben Weißkraut Kohl (Wirsing) Austempitz Shiitakepilz Waidpilz Yamswurzel Steckrübe Topinambur Maiskolben Gewürze: Safran Vanille Süßholz Hirtentäschel Nüsse: Haselnuss Kürbiskern Mandel Pistazie Sesam Sonnenblumenkerne Obst: Dattel g Feige f/g Zwetschge g Dörpfleume	Gemüse: Aubergine Blumenkohl Brokkoli Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Sellerie Stangensellerie Spargel Spinat Champignon Zucchini Getränke: Apfelsaft Rittersaft Gemüsesaft Sojamilch Kräuter: Estragon f Kamille Orangenblüten Lindenblüten Holunderblüte Obst: Apfel, süß Banane Birne Weintraube rot/weiß Aprikose Pflrsich Maubere Speiseöle: Leinöl Olivenöl Sesamöl Sonnenblumenöl Weizenkeimöl Distelöl	Gemüse: Gurke Obst: Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone Avocado Süßmittel: Zucker, weiß

Die 5-Elemente-Tabelle

Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHLEND	KALT	
ERDE		Nüsse: Erdnuss Kokosraspel Pinienkern Walnuss Pistazie Gewürze: Fenchelsamen Anissamen	Getreide: Polenta Cornflakes Getränke: Süßholzte Traubensaft rot/weiß Mashaartee Malzbier Kuhmilch Süßmittel: Honig Malz (alle Sorten) Melasse Zucker, braun Sonstiges: Ei Butter/Ghee Käse Kokosmilch Erdnussöl Schlagsahne	Getreide: Gerste Hirse Nüsse/ Samen: Cashew Sonnenblumenkerne Kürbiskerne Sesam Süßmittel: Sirup (alle Sorten) Sonstiges: Tofu Kuzu Pfahwurzel- mehl Seitar		
METALL scharf löst Stagnation leitet nach oben bewegt	Fleisch: Hirsch Getränke: Alkohol hochprozentig Yogi-Tee Korn Whiskey Wodka Rum Gewürze: Cayennepfeffer Chilipulver Ingwer g Knoblauch Pfeffer Piment Milchprodukte: Schimmelkäse	Fleisch: Fasan Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein Gemüse: Frühlings- zwiebel Porree (Lauch) Meerrettich Zwiebel, roh Getränke: Reiswein (Sake) Jasmintee Getreide: Hafer Milch- produkte: Quargel Münsterkäse Käse würzig	Gewürze: Basilikum g Beifuß g Bohnenkraut g Cumin Dill f/g Estragon g Ingwer f Kardamom Koriander f Koriandersa- men Kümmel Liebstöckel f/g Lorbeer Majoran f/g Masala Muskat Nelke Oregano g Rosmarin g Rosa Pfeffer- beeren Schnittlauch f/g Senfsamer Sternanis Thymian g Szechuan- pfeffer Zitronengras	Fleisch: Gans Kaninchen, wild Pute/Truthahn Wachtel Taube Gemüse: Rettich, schwarz Bärlauch Getreide: Reis	Fleisch: Kaninchen, Zucht Gemüse: Kresse Radieschen Radieschensprosser Rettich, weiß Getränke: Pfefferminztee Gewürze: Salbei g Minze f	
WASSER salzig weicht auf festigt die Knochen löst Stagnation leitet nach unten		Fisch: Aal Garnelle (Shrimps, Crevette) Hummer Kabeljau Languste Sardelle Scholle Thunfisch Fisch, geräuchert Sardine Hering Fleisch/Wurst: Salami Schinken roh/gekocht Fleisch, gepökelt Fleisch, geräuchert Fleisch, gesalzen und luftgetrocknet Milchprodukte: Parmesankäse	Fisch: Barsch Forelle Heilbutt Karpfen Lachs Fleisch/Wurst: Schwein Hülsenfrüchte: Adzucikbohne Erbse g Linse Saubohne Sojabohne gelb/schwarz Sonstiges: Miso	Hülsenfrüchte: Kichererbse Mungbohne Meeresfrüchte: Auster Tintenfisch (Calamari) Meeresmuschel Sonstiges: Mu-Erh-Pilz Umehoshi-Pflaume	Getränke: Mineralwasser Wasser, kalt Gewürze: Sojasauce (Tamari, Shoyu) (Meer)Salz Meeresalgen: Hijiki, Kombu Wakame, Nori Seetang Meeresfrüchte: Kaviar Krabbe Krebs Sonstiges: Agar-Agar	

Literatur

- Prof. Dr. med. Richard Béliveau & Dr. med. Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren
- Prof. Dr. med. Richard Béliveau & Dr. med. Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren - Das Kochbuch
- Prof. Dr. med. Richard Béliveau & Dr. med. Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren - Das große Buch der Prävention
- Mantak Chia & Christine Harkness-Giles: Taoist Secrets of Eating for Balance
- Mantak Chia: Kosmische Entgiftung
- Mantak Chia: Pi Gu Chi Kung, Inner Alchemy Energy Fasting
- Barbara Temelie: Ernährung nach den Fünf Elementen
- Barbara Temelie: Das Fünf Elemente Kochbuch
- Dr. Guido Fisch: Chinesische Heilkunde in unserer Ernährung
- Vera Galindo & Michael Daemisch: Menschliche Genüsse zwischen Himmel und Erde
- Dr. med. Bob Flows & H. Lee Wolfe: Das Yin und Yang der Ernährung
- Zhao Muying: Chinese Diet Therapy