



Teil A: Monographien

1	Einleitung	11
2	Getreide und Samenfrüchte	18
2.1	Einführung	20
Getreide		
2.2	Weizen	22
2.3	Gerste	26
2.4	Buchweizen	28
2.5	Hafer	30
2.6	Klebreis	32
2.7	(Rundkorn-)Reis	34
2.8	(Langkorn-)Reis	36
2.9	Hirse	38
2.10	Klebrige Kolbenhirse	40
2.11	Sorghum, Mohrenhirse	42
2.12	Mais	44
2.13	Hiobstränensamen	46
	Überblick über die unterschied- liche Wirkung der Getreidearten . . .	48
Hülsenfrüchte		
2.14	Schwarze Sojabohne	50
2.15	(Gelbe) Sojabohne	54
2.16	Sojabohnensprossen (-keime).	56
2.17	Sojamilch	58
2.18	Sojaquark, Tofu	60
2.19	Azukibohnen	62
2.20	Mungbohne	64
2.21	Mungbohnen sprossen	66

Vorwort	V
Zu diesem Buch.	1

ien

2.22	Erbse	68
2.23	Saubohne	70
	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Hülsenfrüchte . .	72

Nüsse und andere Samenfrüchte

2.24	Erdnuss	74
2.25	Sesam	78
2.26	Pinienkerne	82
2.27	Walnusskerne	84
2.28	Mandeln	86
2.29	Haselnüsse	88
2.30	Sonnenblumenkerne	90
2.31	Kastanie	92
	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Nüsse und anderer Samenfrüchte	94

3 Gemüse 96

3.1	Einführung	96
3.2	Chinesischer Lauch	98
3.3	Frühlingszwiebeln	102
3.4	Zwiebel	106
3.5	Knoblauch	108
3.6	Chillies, Paprika	110
3.7	Ingwer	112
3.8	Koriander	116
3.9	Fenchel	118
3.10	Rettich	120
3.11	Karotte	124

3.12	Chinakohl	126
3.13	Weißkohl	128
3.14	Sellerie	130
3.15	Spinat	132
3.16	Amaranth	134
3.17	Löwenzahn	136
3.18	Bambussprossen	138
3.19	Salat, Lattich	140
3.20	Taro	142
3.21	Kartoffel	144
3.22	Süßkartoffel	146
3.23	Yamsknolle	148
3.24	Lotoswurzel	150
3.25	Aubergine	154
3.26	Tomate	156
3.27	Flaschenkürbis	158
3.28	Wachskürbis	160
3.29	Moschuskürbis	162
3.30	Gurke	164
3.31	Judasohr	166
3.32	„Weiß- oder Silbermorchel“	168
3.33	Champignon	170
3.34	Shiitake-Pilz	172
3.35	Austernpilz	174
3.36	Wasserkastanie	176
3.37	Brauntang	178
3.38	Rotalge	180
	Überblick über die unterschied- liche Wirkung der Gemüsearten . .	182

4	Früchte	184
4.1	Einführung	184
4.2	Birne	186
4.3	Mandarine	190
4.4	Apfelsine	192
4.5	Grapefruit, Pomelo	194
4.6	Zitrone	196
4.7	Kumquat	198
4.8	Kaki	200
4.9	Pfirsich	202
4.10	Pflaume	204
4.11	Aprikose	206

4.12	Japanaprikosen	208
4.13	Loquate	210
4.14	Apfel	212
4.15	Banane	214
4.16	Ananas	216
4.17	Mango	218
4.18	Kokosnuss	220
4.19	Granatapfel	222
4.20	Feige	224
4.21	Longane	226
4.22	Litschi	228
4.23	Maulbeerfrüchte	230
4.24	Weintrauben	232
4.25	Kirsche	234
4.26	Karambola oder Sternfrucht	236
4.27	Wassermelone	238
4.28	Zuckermelone	240
4.29	Zuckerrohr	242
4.30	Kiwi-Frucht	244
	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Früchte	246

5	Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte	247
5.1	Einführung	249

Fleisch

5.2	Hühnerfleisch	252
5.3	Hühnerleber	256
5.4	Hühnerei	258
5.5	Fasan	260
5.6	Wachtel	262
5.7	Entenfleisch	264
5.8	Gänsefleisch	266
5.9	Taubenfleisch	268
5.10	Schweinefleisch	270
5.11	Schweinelunge	274
5.12	Schweineherz	276
5.13	Schweineleber	278
5.14	Schweineniere	280
5.15	Schinken	282
5.16	Schaf- und Ziegenfleisch	284

5.17	Rindfleisch	288
5.18	Rinderleber	290
5.19	Rindernieren	292
5.20	Hirschfleisch	294
5.21	Hasen-/Kaninchenfleisch	296
5.22	Hasen-/Kaninchenleber	298
5.23	Pferdefleisch	300
	Überblick über die unterschied- liche Wirkung der Fleischarten . . .	302

Fisch

5.24	Karpfen	304
5.25	Meeräsche	308
5.26	Hering	310
5.27	Barsch	312
5.28	Sardelle	314
5.29	Aal	316
	Überblick über die unterschied- liche Wirkung der Fischarten	318

Meeresfrüchte

5.30	Tintenfisch	320
5.31	Garnelen/Langusten	322
5.32	Krebse	324
5.33	Austern	326
5.34	Abalone	328
	Überblick über die unterschied- liche Wirkung der Meeresfrüchte .	330

6 Milchprodukte, Gewürze, Genussmittel und Sonstiges . . . 331

6.1	Einführung	333
-----	----------------------	-----

Milchprodukte

6.2	Kuhmilch	336
6.3	Schaf- und Ziegenmilch	338
6.4	Joghurt	340
6.5	Butter/Sahne	342

- 6.6 Frischkäse 344
Überblick über die unterschied-
liche Wirkung der Milchprodukte . 346

Gewürze

- 6.7 Brauner Zucker 348
6.8 Weißzucker (inkl. Kandiszucker) . 350
6.9 Getreidezucker 354
6.10 Honig 356
6.11 Salz 360
6.12 Pfeffer 362
6.13 Gewürznelken 364
6.14 Sternanis 366
6.15 Muskat 368
6.16 Kardamom 370
6.17 Zimt 372
6.18 Essig 374
6.19 Sojapaste und -soße 376
Überblick über die unterschied-
liche Wirkung der Gewürze 378

Öle und Fette

- 6.20 Rapsöl 380
6.21 Sojaöl 382
6.22 Erdnussöl 384
6.23 Sesamöl 386
6.24 Schweineschmalz 388
Überblick über die unterschied-
liche Wirkung der Öle und Fette . 390

Genussmittel

- 6.25 Tee 392
6.26 Kaffee 394
6.27 Kakao 396
6.28 Alkoholische Getränke 398
6.29 Tabak 402
Überblick über die unterschied-
liche Wirkung der Genussmittel . . 403

1	Einleitung mit Gesamttabellen	407
1.1	Das Paradigma der Nahrungs- mittel	407
	Temperaturverhalten	407
	Geschmacksrichtung	410
	Wirktendenz	411
	Orbisbezug	412
1.2	Geschmacksrichtung (Sapor) und Temperaturverhalten der Nah- rungsmittel (Übersichtstabellen)	413
2	Orbes (Die Funktionskreise) . . .	419
2.1	Die Diätetik der „Mitte“ (<i>o. lienalis et stomachi</i>)	
	Funktionskreis „Milz“/„Magen“ . . .	419
	Physiologie	419
	Pathologie	424
	Krankhafte Entgleisungen des <i>o. lienalis</i>	424
	Krankhafte Entgleisungen des <i>o. stomachi</i>	424
	Die diätetische Behandlung der „Mitte“ bei pathologischen Entgleisungen	425
	<i>Depletio qi/yang o. lienalis</i>	425
	<i>Humor depletionis</i>	434
	<i>Calor humidus</i>	439
	<i>Calor im o. stomachi</i>	440
	<i>Die Förderung der Verdauung</i> . . .	450
2.2	Die Diätetik des <i>o. pulmonalis</i> (Funktionskreis „Lunge“)	455
	Physiologie	455
	Pathologie	458
	<i>Depletio qi pulmonale</i>	458
	<i>Depletio yin pulmonale</i>	460
	<i>Algor venti</i>	466
	<i>Calor venti</i>	470
	<i>Humor/pituita</i>	471
	<i>Humor calidus/pituita calida</i>	473

2.3	Die Diätetik des o. hepaticus	
	(Funktionskreis „Leber“)	477
	Physiologie	477
	Pathologie	479
	Repletive Störungen	479
	<i>Algor</i> blockiert die	
	hepatische Leitbahn	482
	<i>Depletio des xue et yin</i>	
	<i>hepaticum</i>	483
2.4	Die Diätetik des o. felleus	
	(Funktionskreis „Galle“)	492
	Physiologie	492
	Pathologie	492
2.5	Die Diätetik des o. renalis	
	(Funktionskreis „Niere“)	496
	Physiologie	496
	Pathologie	500
	<i>Depletio des yang renale</i>	
	und <i>qi renale</i>	500
	<i>Depletio yin renale</i>	502
2.6	Die Diätetik des o. vesicalis	
	(Funktionskreis „Blase“)	509
	Physiologie	509
2.7	Die Diätetik des o. cardialis	
	(Funktionskreis „Herz“)	515
	Physiologie	515
	Pathologie	516
	<i>Depletio yang et qi cardiale</i>	516
	<i>Depletio xue et yin cardiale</i>	518
	<i>Ardor o. cardialis</i> durch Stasen	521
	Das Xue stagniert in den	
	Leitbahnen	523
2.8	Die Diätetik der oo. intestinorum	
	(Funktionskreise „Dünn- und	
	Dickdarm“)	525
	Physiologie	525
	Pathologie	525
	<i>Calor repletionis</i> -Symptomatik im	
	Bereich der oo. intestinorum	525

<i>Depletio</i> -Symptomatik im Bereich der <i>oo. intestinorum</i>	529
<i>Calor humidus</i> -Belastung der <i>oo. intestinorum</i>	532

3	Agenzien, Bewegung des Qi und des Xue	539
3.1	<i>Humor/pituita</i> („Feuchtigkeit“/„Schleim“).	540
3.2	<i>Algor</i> („Kälte“)	545



Teil C: Aspekte bei

1	Die diätetische Behandlung häufiger westlicher Krankheitsbilder	573
1.1	Schmerzen.	574
1.2	Erkrankungen des Nervensystems/ Vegetative Störungen	577
1.3	Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs	579
1.4	Erkrankungen der Sinnesorgane	581
1.5	Urologische Erkrankungen	584
1.6	Gynäkologische Erkrankungen	586
1.7	Hauterkrankungen	588
1.8	Atemwegserkrankungen/ Infektionen	590
1.9	Erkrankungen des Stoffwechsels, der Leber und der Gallenblase	594

Teil D: Anhang

Bibliographie.	635
Glossar	649
Register der chinesischen Begriffe in pinyin-Umschrift	659
Allgemeines Register	669
Tabellenübersicht: Temperaturverhalten von Nahrungsmitteln	733
Tabellenübersicht: Geschmacksrichtung (sapor) von Nahrungsmitteln	743

3.3	Ventus („Wind“)	547
3.4	Calor/ardor („Hitze“/„Glut“)	550
3.5	Aestus („drückende Sommerhitze“)	559
3.6	Ariditas („Trockenheit“)	561
3.7	Die Wirkung von Nahrungsmitteln auf den Fluss des Qi und des Xue	566
	Die Bewegung des Qi	566
	Nahrungsmittel zur Beeinflussung des Xue	568

der Anwendung

1.10	Erkrankungen der Mundhöhle, des Magens und des Darms	596
1.11	Sonstiges	602
2	Anmerkungen zur heutigen Ernährung im Westen	605
3	Die gesunde Ernährung	613
4	Praktische Hinweise zur Zubereitung	625
4.1	Allgemeine Bemerkungen zur Zubereitung	625
4.2	Wichtige Darreichungsformen der chinesischen Diätetik	626

Nahrungsmittel: Alphabetische Gesamtübersicht	753
Zubereitungsformen der einzelnen Nahrungsmittel	757
Rezepturen nach Nahrungsmittelgruppen	766
Rezepturen nach Nahrungsmitteln (alphabetisch)	766