

Vorwort	
Zu diesem Buch . . .	

Teil A: Mor

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	Mungbohnnensprossen	66

Inhaltsverzeichnis

.....	V
.....	1

nographien

2.22	Erbse	68
2.23	Saubohne	70
	Überblick über die unterschied- liche 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 unterschied- liche 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 unterschied- liche 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 unterschiedliche 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 unterschiedliche 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 unterschiedliche 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 unterschiedliche Wirkung der Genußmittel . .	403

Teil B: Die Pra

1	Einleitung mit	
	Gesamttabellen	407
1.1	Das Paradigma der Nahrungs-	
	mittel	407
	Temperaturverhalten	407
	Geschmacksrichtung	410
	Wirktenz	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“	
	(o. <i>lienalis</i> et <i>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</i> im <i>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

Index der Diätetik

Humor/pituita 471

Humor calidus/pituita calida 473

2.3 Die Diätetik des *o. hepaticus*

(Funktionskreis „Leber“) 477

Physiologie 477

Pathologie 479

Repletive Störungen 479

Algor blockiert die
hepatische Leitbahn 482

Depletio des *xue et yin*
hepaticum 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

Depletio des *yang renale*
und *qi renale* 500

Depletio yin renale 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

Depletio yang et qi cardiale 516

Depletio xue et yin cardiale 518

Ardor o. cardialis 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 <i>oo. intestinorum</i>	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

Teil C: Aspekte be

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

Teil D: A

Bibliographie	627
Glossar	641
Register der chinesischen Begriffe in pinyin-Umschrift	651
Allgemeines Register	661

3.2	<i>Algor</i> („Kälte“)	545
3.3	<i>Ventus</i> („Wind“)	547
3.4	<i>Calor/ardor</i> („Hitze“/„Glut“) . . .	550
3.5	<i>Aestus</i> („drückende Sommerhitze“)	559
3.6	<i>Ariditas</i> („Trockenheit“)	561
3.7	Die Wirkung von Nahrungs- mitteln auf den Fluß des Qi und des Xue	566
	Die Bewegung des Qi	566
	Nahrungsmittel zur Beein- flussung des Xue	568

i der Anwendung

1.8	Atemwegserkrankungen/ Infektionen	590
1.9	Erkrankungen des Stoffwechsels, der Leber und der Gallenblase	594
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

Anhang

Tabellen: Temperaturverhalten von Nahrungsmitteln . . .	725
Tabellen: Geschmacksrichtung von Nahrungsmitteln . . .	735