Ernährung und Lebensführung

Jing Leere
- Empfehlung
  - Gelee Royal, Blütenpollen
  - Nahrungsmittel:
    - Eier, Samen und Nüsse, Hülsenfrüchte, v.a. schwarze Bohnen und Linsen, Hirse, Wildreis
    - Knochenmark, Niere von biologisch gehaltenen Tieren
    - Austern, Algen, Meeresfrüchte, Tofu, Artischockenherzen
  - Genügend Schlaf und Entspannung
- Vermeiden Sie
  - Koffein, Alkohol, Nikotin

Yin Leere
- Empfehlung
  - Ausgeglichene Lebensführung und sparsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen
  - Reichhaltige Ernährung ohne aufputschende Zusatzstoffe
  - Nahrungsmittel
    - Algen, Meeresfrüchte, Tofu, Fisch, Eier
    - Gerste, Hirse, Reis, Hülsenfrüchte, v.a. dunkle Bohnen und Linsen, Sojaprodukte
    - Obst und Gemüse: u.a. Spargel, grüne Bohnen, schwarze Beeren
    - Enten- und Schweinefleisch, kleine Mengen Milch
- Vermeiden Sie
  - Aufputschende Nahrung/Getränke, z.B. weißer Zucker, einfache Kohlenhydrate, Koffein
  - scharfes Essen und Gewürze (Chili, Pfeffer, Meerrettich..)
  - Exzessive Lebensweise mit Überbelastung, Schlafmangel, Drogenkonsum, Diäten, viel Sex, Saunabesuche

Yang Leere
- Empfehlung
  - Warme und gekochte, nahrhafte Speisen
  - Lang geköchelte und gebackene Speisen enthalten viel Yang
  - Dünsten Sie Obst, z.B. mit etwas Ingwer, Zimt, Kardamon
  - Trinken Sie gekochtes, warmes Wasser
  - Verwenden Sie wärmende Gewürze, z.B. Ingwer, Zimt, Kardamon, Anis, Nelken, Fenchel, Rosmarin, Kreuzkümmel
  - Nahrungsmittel:
    - Knoblauch, Zwiebeln, Pastinaken, Petersilie, Kürbis, Kohl, Lauch, Schalotten
    - Meeresfrüchte, schwarze Bohnen und Linsen, Walnüsse, Kastanien, Pistazien
    - Himbeeren, Kirschen, Datteln
  - Regelmäßige Bewegung
  - Halten Sie sich warm, v.a. Füße, Becken, unterer Rücken
- Vermeiden Sie
  - Gekühlte Getränke und kalte Speisen (Eiscreme, Rohkost,..)
  - Kaffee (falsches Yang)
  - Scharf gewürzte, hitzige Speisen (Chili, Pfeffer..)

Qi Leere
- Empfehlung
  - Milz stärkend: regelmäßiges, frisch gekochtes, schmackhaftes Essen in ruhiger Atmosphäre
  - Ausgewogene, kurz gekochte Nahrung, als Basis: Getreide und Wurzelgemüse
  - Nahrungsmittel:
    - Hirse, Reis, Polenta, Kartoffeln, Möhren, Süßkartoffeln, Pastinaken, Kürbis, etc
    - Huhn, Rind, Ziege, Schwein, Hase, Makrele und Hering
    - Kirschen, Kokosnuss, Datteln, Feigen
    - Verdauungsfördernd: Bitterstoffe wie Arugala, Brunnenkresse, kleine Mengen scharfe Gewürze wie Knoblauch, Chilli, Koriander, Schnittlauch; kleine Mengen Wein
  - Regelmäßige und gemäßigte Bewegung (Überanstrengung vermeiden)
- Vermeiden Sie
  - Essen unter Zeitdruck, schnelles und hastiges Essen, Essen unterwegs
  - Rohe und kalte Nahrungsmittel, u.a. Milchprodukte, Gurke, Salat, Sellerie, Spinat, Mango, Melone, Zitrusfrüchte
  - Weizenmehlprodukte (Pasta, Brot,..)
  - Süßigkeiten, Zucker

Innere Feuchtigkeit
- Empfehlung
  - Verdauungsfördernd: shan zha jiao (Fructus Crataegi Preparata)
  - Nahrungsgrundlage: guter, aromatischer Reis, Hirse, Gerste gemeinsam mit Hülsenfrüchten (v.a. Adzukibohnen), Kichererbsen
  - Nahrungsmittel:
    - Jackobsträne, Alfalfa, Petersilie, Melone, Sellerie, Karotte, Kohl, Cranberries, Gurke, Salat, Grünkohl
    - Grünblattriges Gemüse
- Vermeiden Sie
  - Fettige, schwere Speisen, Milchprodukte, Süßigkeiten (v.a. Schokolade, Eiscreme, Fruchtsaft), Fast Food und Frittiertes
  - Weizenprodukte
  - Bananen, Nüsse, Schockolade
  - Alkohol

Innere Hitze
- Vermeiden Sie
  - Heiße und scharfe Gewürze (z.B. Pfeffer, Zimt, Chilli), Fettige Speisen
  - Kaffee und Alkohol, v.a. Schnaps
  - Sauna, heiße Bäder, Mittagssonne
- Empfehlung
  - Pflaumen, Birnen, Tomaten, Pampelmuse, Klettenwurzel

Qi/Blut Stagnation
- Empfehlung
  - Regelmäßige Bewegung und Sport
  - Regelmäßige, kleine Mahlzeiten
  - Nahrungsmittel:
    - Zitronen, Limetten, Zwiebeln, Seegrass
    - Tierprodukte aus biologischer Haltung (ohne Hormone, Antibiotika etc.)
    - Pfefferminz, Rosmarin, Minze, Thymian, Kurkuma
    - Nahrungsmittel wie Qi-Leere
  - Atemübungen, Lachen
- Vermeiden Sie
  - Essen unter Zeitdruck, schnelles und hastiges Essen, Essen unterwegs, zu viel Essen
  - Kalte Nahrungsmittel und eisgekühlte Getränke
  - Fettige, schwerverdauliche Speisen (u.a. Nüsse, Erdnussbutter, Butter, Brot und Fleisch), scharfe Gewürze, Geschmacksverstärker
  - Alkohol, Koffein, Nikotin

Blut Leere
- Empfehlung
  - Nahrungsmittel:
    - Fleisch und Geflügel, v.a. lang gekochte Suppen mit Rinder- oder Hühnerknochen, mariniertes Fleisch
    - Eigelb, Hülsenfrüchte, dunkelgrünes Blattgemüse
    - rote Nahrungsmittel (v.a. Rote Beete, Beeren), kleine Mengen Rotwein
  - Stärkende Suppe nach der Menstruation: lang gekochtes Suppenhuhn mit Möhren, Pilzen, Schalotten und Süßkartoffel; zusätzliche Kräuter: shan yao, gou qi zi, long yan rou, sheng jiang
- Vermeiden Sie
  - keine sauren Nahrungsmittel (z.B. saure Gurken, Essig, Grapefruit, Jogurth)
  - Während der Menstruation:
    - keine Überanstrengung
  - Fettige Speisen