

Inhalt

Teil 1

1	Geschichte	2
1.1	Die Ernährung des Menschen in der Vorzeit	2
1.2	Die Entwicklung aus Sicht der Chinesischen Medizin	7
1.2.1	Geschichte einer Medizin-Diät in China	7
1.2.2	Die Hauptpathogene im Wandel der Zeiten	8
2	Ernährung und Psyche – Der Darm beeinflusst das Gehirn	10
3	Was ist Diätetik?	11
3.1	„Diät“ im westlichen Denken	11
3.2	Chinesische Diätetik – Die Nahrung wird zur Medizin	12
3.3	Nahrung	14
3.3.1	Nahrungsaufnahme	16
3.3.2	Ernährung und die Nieren-Essenz	17
3.4	Das Fasten aus Sicht der Chinesischen Medizin	22
3.5	Ernährungsfehler und ihre Folgen	23
3.5.1	Übermaß an kalter (physikalisch und energetisch kalt), roher Nahrung	24
3.5.2	Übermaß an feuchter (sehr „nährender“, Säfte produzierender) Nahrung	24
3.5.3	Übermaß an sehr warmer und heißer (physikalisch und energetisch heiß) Nahrung	24
3.5.4	Übermaß an trocknender Nahrung	25
3.5.5	Umstände und Umgebung	25
4	Die Erkennung des energetischen Musters – Diagnosestellung	26
4.1	Die Fünf Wandlungsphasen Wu Xing und ihre fünf Funktionskreise	27
4.1.1	Chinesischer Funktionskreis Milz	29

4.1.2	Chinesischer Funktionskreis Lunge	29
4.1.3	Chinesischer Funktionskreis Niere	29
4.1.4	Chinesischer Funktionskreis Leber	30
4.1.5	Chinesischer Funktionskreis Herz	30
4.2	Diagnosestellung	30
4.3	Die Materia dietetica	31
4.3.1	Temperaturverhalten	31
4.3.2	Geschmacksrichtung	34
4.3.3	Wirkort – Wo entfaltet sich im Körper die entsprechende Wirkung?	42
4.4	Die Einteilung der Nahrungsmittel	46
4.5	Funktion und Art der Zubereitung der Nahrung	47
4.5.1	Das Erhitzen der Nahrung – Die Tradition des Kochens	50
4.6	Zusammenstellung der Nahrung	51
4.7	Nahrung gemäß der Tageszeit	51
4.8	Nahrung gemäß der Jahreszeit	51

Teil 2

5	Getreide 谷物 wùgǔ	54
5.1	Buchweizen (<i>Fagopyrum esculentum</i>) 荞麦 qiáomài	56
5.2	Dinkel (<i>Triticum spelta</i>) 斯卑尔脱 sībēi'ěrtuō xiǎomài	57
5.3	Gerste (<i>Hordeum vulgare</i>) 大麦 dàomài	59
5.4	Grünkern (<i>Triticum spelta</i>) 斯卑尔脱小麦 lǚ sībēi'ěrtuō xiǎomài	61
5.5	Hafer (<i>Avena sativa</i>) 燕麦 yànmài	62
5.6	Hirse (<i>Panicum miliaceum</i>) 小米 xiǎomǐ	63
5.7	Mais – Polenta (<i>Zea mays</i>) 玉米 yùmǐ	64
5.8	Reis – Langkorn (<i>Oryza sativa indica</i>) 籼米 xiānmǐ	65
5.9	Reis – Rundkorn (<i>Oryza sativa japonica</i>) 粳米 jīngmǐ	66
5.10	Roggen (<i>Secale cereale</i>) 黑麦 hēimài	67
5.11	Weizen (<i>Triticum aestivum</i> L.) 小麦 xiǎomài	68
6	Hülsenfrüchte 豆子 dòuzi	70
6.1	Azukibohne (<i>Vigna angularis</i>) 红豆 hóngdòu	71
6.2	Bohne, grün (<i>Phaseolus vulgaris</i>) 菜豆 càidòu	72
6.3	Bohne, weiß (<i>Phaseolus lunatum</i>) 百豆 báidòu	73

6.4	Kichererbse (<i>Cicer arietinum</i>) 鹰嘴豆 yīngzuǐdòu	74
6.5	Linse (<i>Lens culinaris</i>) 兵豆 bīngdòu	75
6.6	Linse, rot (<i>Lens culinaris</i>) 红兵豆 hóngbīngdòu	76
6.7	Kidneybohne (<i>Phaseolus aconitifolius</i>) 架豆 jiàdòu	77
6.8	Sojabohne, gelb (<i>Glycine max</i>) 黄豆 huángdòu	78
6.9	Sojabohne, grün (<i>Phaseolus radiata</i>) 绿豆 lǜdòu	79
6.10	Sojabohne, schwarz (<i>Phaseolus vulgaris</i>) 黑豆 hēidòu	80
6.11	Sojasprossen (<i>Glycine max</i> [L.] Merr.) 豆芽 dòuyá	81
6.12	Tofu (<i>Glycine max</i>) 豆腐 dòufū	82
7	Gemüse 蔬菜 shūcài	83
7.1	Alge (<i>Porphyra purpurea</i>) 藻类 zǎolèi	84
7.2	Artischocke (<i>Cynara scolymus</i>) 洋蓟 yángjiè	85
7.3	Aubergine (<i>Solanum melongena</i>) 茄子 qiézi	86
7.4	Avocado (<i>Persea americana</i>) 鳄梨 èlǐ	87
7.5	Bambus (<i>Phyllostachys-edulis</i>) 竹笋 zhúsūn	88
7.6	Blumenkohl (<i>Brassica oleracea</i>) 白花菜 báihuācài	89
7.7	Brokkoli (<i>Brassica oleracea</i>) 绿花菜 lǜhuācài	90
7.8	Champignon (<i>Agaricus spec.</i>) 蘑菇 mógū	91
7.9	Chicorée (<i>Cichorium intybus</i> var. <i>foliosum</i>) 苣荬菜 jùmǎicài	92
7.10	Chinakohl (<i>Brassica rapa</i> ssp. <i>pekinensis</i>) 白菜 báicài	93
7.11	Endivie (<i>Cichorium endivia</i>) 苦苣 kǔjù	94
7.12	Erbse (<i>Pisum sativum</i>) 豌豆 wǎndòu	95
7.13	Feldsalat (<i>Valeriana locusta</i>) 田色拉 tiánsèlā	96
7.14	Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>) 茴香 huíxiāng	97
7.15	Frühlingszwiebel (<i>Allium fistulosum</i>) 青葱 qīngcōng	98
7.16	Gurke (<i>Cucumis sativus</i>) 黄瓜 huángguā	99
7.17	Karotte (<i>Daucus carota</i>) 胡萝卜 húluóbo	100
7.18	Kartoffel (<i>Solanum tuberosum</i>) 马铃薯 mǎlǐngshǔ	101
7.19	Kohlrabi (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>Gongylodes</i>) 球茎甘蓝 qiújīng gānlán	102
7.20	Kürbis, gelb/weiß (<i>Cucurbita maxima</i>) 南瓜 nánguā	103
7.21	Kürbis (Hokkaido; <i>Cucurbita maxima</i>) 南瓜 nánguā	104
7.22	Lauch (<i>Allium porum</i>) 韭葱 jiǔcōng	105
7.23	Meerrettich (<i>Armoracia rusticana</i>) 辣根 làgēn	106
7.24	Olive, grün (<i>Olea europaea</i>) 绿橄榄 lǜgǎnlǎn	107
7.25	Olive, schwarz (<i>Olea europaea</i>) 黑橄榄 hēigǎnlǎn	108

7.26	Paprika (<i>Capsicum annuum</i>) 灯笼椒 dēnglóngjiāo	109
7.27	Petersilienwurzel (<i>Petroselinum crispum</i>) 欧芹根 ōuqíngēn	110
7.28	Radieschen (<i>Raphanus sativus</i>) 小萝卜 xiǎoluóbo	111
7.29	Rettich, schwarz (<i>Raphanus sativus</i> L. var. <i>niger</i>) 黑萝卜 hēiluóbo	112
7.30	Rettich, weiß (<i>Raphanus sativus</i>) 白萝卜 báiluóbo	113
7.31	Rotkohl (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>Capitata</i>) 红叶卷心菜 (紅葉捲心菜) hóngyè juǎnxīncài	114
7.32	Rübe, gelb (<i>Brassica rapa</i>) 黄芜菁 huángwújīng	115
7.33	Rübe, rot (<i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i> var. <i>conditiva</i>) 甜菜根 tiáncàigēn	116
7.34	Rucola (<i>Eruca sativa</i>) 芝麻菜 zhīmacài	117
7.35	Salat, grün (<i>Lactuca sativa</i>) 色拉 sèlā	118
7.36	Schwarzwurzel (<i>Scorconera hispanica</i>) 黑根 hēigēn	119
7.37	Sellerie (<i>Apium</i>) 芹菜 qíncài	120
7.38	Spargel (<i>Asparagus officinalis</i>) 龙须菜 lóngxūcài	121
7.39	Spinat (<i>Spinacia oleracea</i>) 菠菜 bōcài	122
7.40	Süßkartoffel (<i>Ipomoea batatas</i>) 甘薯 gānshǔ	123
7.41	Tomate (<i>Lycopersicum esculentum</i>) 西红柿 xīhóngshì	124
7.42	Weißkohl (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>Capitata</i>) 卷心菜 juǎnxīncài	125
7.43	Wirsingkohl (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>Sabauda</i>) 卷心菜 juǎnxīncài	126
7.44	Zucchini (<i>Curcubita pepo</i>) 西葫芦 xīhúlú	127
7.45	Zwiebel (<i>Allium cepa</i>) 洋葱 yángcōng	128
8	Obst 果 guǒ	129
8.1	Ananas (<i>Ananas cosmosus</i>) 菠萝 bōluó	130
8.2	Apfel (<i>Malus domestica</i>) 苹果 píngguǒ	131
8.3	Aprikose (<i>Prunus armeniaca</i>) 杏子 xìngzi	132
8.4	Banane (<i>Musa paradisiaca</i>) 香蕉 xiāngjiāo	133
8.5	Birne (<i>Pyrrus communis</i>) 梨 lí	134
8.6	Brombeere (<i>Rubus fruticosus</i>) 黑莓 hēiméi	135
8.7	Dattel (<i>Phoenix dactylifera</i>) 海枣 hǎizǎo	136
8.8	Erdbeere (<i>Fragaria spec.</i>) 草莓 cǎoméi	137
8.9	Feige (<i>Ficus carica</i>) 无花果 wúhuāguǒ	138

- 8.10 Grapefruit (*Citrus paradisi*) 西柚 xīyòu 139
- 8.11 Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)
歐洲越橘 ōuzhōuyuèjú 140
- 8.12 Himbeere (*Rubus idaeus*) 树莓 shùméi 141
- 8.13 Holunderbeere (*Sambucus nigra*)
西洋接骨木 xīyángjiēgǔmù 142
- 8.14 Honigmelone (*Cucumis melo*) 蜂蜜瓜 mìguā 143
- 8.15 Johannisbeere (*Ribes rubrum*) 红穗醋栗 hóngsucùlǐ 144
- 8.16 Kirsche (*Prunus avium*) 櫻桃 yīngtáo 145
- 8.17 Kiwi (*Actinidia chinensis*) 猕猴桃 míhóutáo 146
- 8.18 Lychee (*Litchi chinensis*) 荔枝 lìzhī 147
- 8.19 Mandarine (*Citrus reticulata*) 橘子 júzi 148
- 8.20 Mango (*Mangifera indica*) 芒果 mángguǒ 149
- 8.21 Orange (*Citrus sinensis*) 柑橘 gānjú 150
- 8.22 Papaya (*Carica papaya*) 木瓜 mùguā 151
- 8.23 Pfirsich (*Prunus persica*) 桃子 táozi 152
- 8.24 Pflaume (*Prunus domestica*) 李子 lǐzi 153
- 8.25 Quitte (*Cydonia oblonga*) 榲桲 wēnpō 154
- 8.26 Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*) 大黃 dàhuáng 155
- 8.27 Sauerkirsche (*Prunus cerasus*) 酸櫻桃 suānyīngtáo 156
- 8.28 Traube, rot (*Vitis vinifera*) 红葡萄 hóngpútáo 157
- 8.29 Traube, weiß (*Vitis vinifera*) 白葡萄 báipútáo 158
- 8.30 Unreife Beere 生的 漿果 shēngde jiāngguǒ 159
- 8.31 Wassermelone (*Citrullus lanatus*) 西瓜 xīguā 160
- 8.32 Zitrone (*Citrus limon*) 檸檬 níngméng 161
- 9 Fleisch 肉 ròu 162
- 9.1 Ente (*Anas spec.*) 鴨肉 yāròu 164
- 9.2 Gans (*Anserinae*) 鵝肉 éròu 165
- 9.3 Hase (*Lepus europaeus*) 兔肉 tùròu 166
- 9.4 Hirsch (*Cervus elaphus*) 鹿肉 lùròu 167
- 9.5 Huhn (*Gallus gallus*) 雞肉 jīròu 168
- 9.6 Kalb (*Bos primigenius*) 小牛肉 xiǎoniúròu 169
- 9.7 Lamm (*Capra spec.*) 羔羊肉 gāoyáng ròu 170
- 9.8 Pute (*Meleagris gallopavo Linnaeus f. domestica*)
火雞肉 huǒjīròu 171
- 9.9 Rind (*Bos primigenius*) 牛肉 niúròu 172

- 9.10 Schwein (*Sus scrofa*) 猪肉 zhūròu 173
- 9.11 Wachtel (*Coturnix coturnix*) 鹌肉 chúnròu 174
- 9.12 Wildschwein (*Sus scrofa*) 野猪肉 yězhūròu 175
- 9.13 Ziege (*Capra spec.*) 羊肉 yáng ròu 176
- 10 Fisch 鱼 yú 177
- 10.1 Aal (*Cyema*) 鳗鲡 mánlí 178
- 10.2 Auster (*Ostrae edulis*) 牡蛎 mǔlì 179
- 10.3 Barsch (*Perca fluviatilis*) 鲈鱼 lúyú 180
- 10.4 Forelle (*Salmo gaiderei fario*) 鱒鱼 zùnyú 181
- 10.5 Garnelen (*Litopenaeus vannamei*) 大虾 dàxiā,
Shrimps (*Penaeus spp*) 小虾 xiǎoxiā, Languste (*Palinuridae*)
龙虾 lóngxiā 182
- 10.6 Hering (*Clupea harengus*) 鲱鱼 fēiyú 183
- 10.7 Hummer (*Homarus*) 龙虾 lóngxiā 184
- 10.8 Karpfen (*Cyprinus carpio*) 鲤鱼 lǐyú 185
- 10.9 Kaviar (*Huso huso*) 鱼子酱 yú zǐ jiàng 186
- 10.10 Krebse (*Crustacea*) 蟹 xiè 187
- 10.11 Kabeljau (*Gadus morhua*) 鳕鱼 xuēyú 188
- 10.12 Lachs (*Salmo salar*) 鲑鱼 guīyú 189
- 10.13 Miesmuschel (*Mytilus edulis*) 蓝贝 lánbèi 190
- 10.14 Sardelle (*Engraulis encrasicolus*) 鯷鱼 tīyú 191
- 10.15 Sardine (*Sardina pilchardus*) 沙丁鱼 shādīngyú 192
- 10.16 Thunfisch (*Thunnus spec.*) 鲔鱼 wěiyú 193
- 10.17 Tintenfisch (*Sepia officinalis*) 墨鱼 mòyú 194
- 11 Gewürze 作料 zuòliào 195
- 11.1 Anis (*Pimpinella anisum*) 茴芹 huíqín 196
- 11.2 Basilikum (*Ocimum basilicum*) 罗勒 luólè 197
- 11.3 Bohnenkraut (*Satureja hortensis*) 豆草 dòucǎo 198
- 11.4 Chili (*Capsicum frutescens*) 辣椒 làjiāo 199
- 11.5 Curcuma (*Curcuma longa*)
姜黄 jiānghuáng 200
- 11.6 Dill (*Anethum graveolens*) 莳萝 shíluó 201
- 11.7 Estragon (*Artemisia dracunculus*) 龙蒿 lónggāo 202
- 11.8 Fenchelsamen (*Semen Foeniculum vulgare*)
茴香 huíxiāng 203

- 11.9 Galangawurzel (*Alpinia officinarum* Hance)
高良姜 gāoliángjiāng 204
- 11.10 Ingwer, frisch (*Zingiberis recens*) 生姜 shēngjiāng 205
- 11.11 Kardamom (*Elettaria cardamomum*) 小豆蔻 xiǎodòukòu 206
- 11.12 Knoblauch (*Allium sativa*) 大蒜 dàsuàn 207
- 11.13 Koriandersamen (*Coriandrum sativum*) 芫荽 yánsuī 208
- 11.14 Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) 小茴香 xiǎohuixiāng 209
- 11.15 Kümmel (*Carum carvi*) 葛缕子 gélǚzi 210
- 11.16 Lorbeer (*Laurus nobilis*) 月桂叶 yuèguìyè 211
- 11.17 Majoran (*Origanum majorana*) 马郁兰 mǎyùlán 212
- 11.18 Muskat (*Nuces moschatae*) 肉豆蔻 ròudòukòu 213
- 11.19 Nelke (*Syzygium aromaticum*) 丁香香 dīngxiāng 214
- 11.20 Oregano (*Origanum vulgare*) 牛至 niúzhì 215
- 11.21 Paprikagewürz (*Capsicum annuum*) 柿子椒 shìzǐjiāo 216
- 11.22 Petersilie (*Petroselinum crispum*) 欧芹 ōuqín 217
- 11.23 Pfeffer, rot (*Piper ruber*) 红胡椒 hónghújiāo 218
- 11.24 Pfeffer, schwarz (*Piper nigrum*) 黑胡椒 hēihújiāo 219
- 11.25 Pfefferminze (*Mentha x piperita*) 薄荷 bòhé 220
- 11.26 Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) 迷迭香 mídiéxiāng 221
- 11.27 Safran (*Crocus sativus* L.) 藏红花 zànghónghuā 222
- 11.28 Salz (Sal) 盐 yán 223
- 11.29 Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)
细香葱 xìxiāngcōng 224
- 11.30 Senfkörner (*Granum sinapis*) 芥子粕 jièzǐpò 225
- 11.31 Sternanis (*Illicium verum*) 八角 bājiǎo 226
- 11.32 Thymian (*Thymus vulgaris*) 百里香 bǎilǐxiāng 227
- 11.33 Vanille (*Vanilla planifolia*) 香草 xiāngcǎo 228
- 11.34 Zimt (*Cinnamomum verum*) 肉桂 ròuguì 229
- 12 Nüsse 坚果 jiānguǒ und Samen 种子 zhǒngzi 230
- 12.1 Cashewnuss (*Semen Anacardium occidentale*)
腰果 yāoguǒ 231
- 12.2 Erdnuss (*Arachis hypogaeae*) 花生 huāshēng 232
- 12.3 Haselnuss (*Corylus avellana*) 榛子 zhēnzi 233
- 12.4 Kastanie (*Castanea sativa*) 栗子 lizi 234
- 12.5 Kokosnuss (*Cocos nuciferae*) 椰子 yēzi 235
- 12.6 Kürbiskern (*Cucurbitae pepo*) 南瓜子 nánguāzǐ 236

12.7	Leinsamen (<i>Linum usitatissimum</i>) 亚麻子 yàmázi	237
12.8	Mandel (<i>Prunus dulcis</i>) 杏仁 xìngrén	238
12.9	Mohn (<i>Papaver</i>) 罂粟籽 yīngsùzǐ	239
12.10	Pinienkern (<i>Pinus pinea</i>) 松子 sōngzǐ	240
12.11	Pistazie (<i>Pistacia vera</i>) 开心果 kāixīnguǒ	241
12.12	Sesam (<i>Sesamum indicum</i>) 芝麻 zhīma	242
12.13	Sonnenblumenkern (<i>Helianthus annuus</i>) 葵花子 kuíhuāzi	243
12.14	Walnuss (<i>Juglans regia</i>) 胡桃 hú táo	244
13	Sonstiges	245
13.1	Butter oder Ghee (<i>Bos primigenius</i>) 牛油 niúyóu	245
13.2	Ei (<i>Gallus gallus</i>) 鸡蛋 jīdàn	246
13.3	Essig (<i>Acetum</i>) 醋 cù	247
13.4	Honig (<i>Mel</i>) 蜂蜜 fēngmì	248
13.5	Joghurt (<i>Bos primigenius</i>) 酸奶 suānnǎi	250
13.6	Käse, allgemein (<i>Caseus</i>) 奶酪 nǎilào	251
13.7	Kürbiskernöl (<i>Cucurbita pepo</i> var. <i>styriaca</i>) 南瓜子油 nánguāzǐyóu	252
13.8	Leinöl (<i>Linum usitatissimum</i>) 亚麻子油 yàmáziyóu	253
13.9	Milch (<i>Lacteus</i>) 牛奶 niú nǎi	254
13.10	Öl, allgemein, kalt gepresst (<i>Oleum</i>) 油 yóu	255
13.11	Olivenöl (<i>Oleum olivarum</i>) 橄榄油 gǎnlǎnyóu	256
13.12	Sahne (<i>Sagina</i>) 奶油 nǎiyóu	257
13.13	Sauerrahm 酸奶油 suānnǎiyóu	258
13.14	Schafs-/Ziegenkäse (<i>Ovis caseus</i> / <i>Capra caseus</i>) 羊奶酪 yángnǎilào	259
13.15	Sesamöl (<i>Oleum sesamum indicum</i>) 芝麻油 zhīmáiyóu	260
13.16	Sonnenblumenöl (<i>Oleum helianthus annuus</i>) 葵花油 kuíhuāyóu	261
13.17	Zucker, braun (<i>Saccharum officinarum</i>) 红糖 hóngtáng	262
13.18	Zucker, weiß (<i>Saccharum officinarum</i>) 白糖 báitáng	263
14	Getränke 饮料 yǐnliào	264
14.1	Bier, allgemein 啤酒 pǐjiǔ	264
14.2	Früchtetee 花茶 huāchá	265
14.3	Getreidekaffee 五谷咖啡 wǔgǔkāfēi	266
14.4	Kaffee (<i>Coffea arabica</i>) 咖啡 kāfēi	267
14.5	Kakao (<i>Theobroma cacao</i>) 可可 kěkě	268

14.6	Tee, grün (Camelia sinensis) 绿茶 lǜchá	269
14.7	Tee, schwarz (Camelia sinensis) 红茶 hóngchá	270
14.8	Wein, weiß (Vitis vinifera) 白葡萄酒 báipútāojiǔ	271
14.9	Wein, rot (Vitis vinifera) 红葡萄酒 hóng pútāojiǔ	272

Teil 3

15	Die häufigsten 31 westlichen Krankheitsbilder	274
15.1	Allgemeines Erschöpfungssyndrom	274
15.1.1	Ernährung bei allgemeinem Erschöpfungssyndrom	276
15.2	Atemwegserkrankungen	278
15.2.1	Ernährung bei Asthma bronchiale	280
15.2.2	Ernährung bei Infektanfälligkeit	284
15.2.3	Ernährung bei akutem grippalem/fieberhaftem Infekt	286
15.2.4	Ernährung bei Sinusitis	288
15.3	Chronische Schmerzsyndrome	290
15.3.1	Ernährung bei Kopfschmerzen	292
15.3.2	Ernährung bei HWS-Syndrom	294
15.3.3	Ernährung bei LWS-Syndrom	296
15.3.4	Ernährung bei rheumatischen Gelenkbeschwerden	298
15.4	Geistige und emotionale Störungen	302
15.4.1	Ernährung bei Schlafstörungen	304
15.4.2	Ernährung bei Depression	308
15.4.3	Ernährung bei mentaler Leistungsminderung	312
15.5	HNO-Erkrankungen	316
15.5.1	Ernährung bei Schwindel	318
15.5.2	Ernährung bei Tinnitus	322
15.6	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	326
15.6.1	Ernährung bei Hypertonie	328
15.6.2	Ernährung bei Hypotonie	330
15.6.3	Ernährung bei Palpitation/Herzrhythmustörungen	332
15.7	Magen-Darm-Erkrankungen	336
15.7.1	Ernährung bei Colon irritabile	338
15.7.2	Ernährung bei entzündlichen Darmerkrankungen	340
15.7.3	Ernährung bei Diarrhöe	342
15.7.4	Ernährung bei Gastritis	344

15.7.5	Ernährung bei Obstipation	346
15.7.6	Ernährung bei Lebensmittelunverträglichkeiten	348
15.8	Urogenitale Erkrankungen	350
15.8.1	Ernährung bei Harnwegsinfekt/Reizblase	352
15.8.2	Ernährung bei Impotenz	354
15.8.3	Ernährung bei Prostatitis	356
15.9	Gynäkologische Erkrankungen	358
15.9.1	Ernährung bei Amenorrhöe	360
15.9.2	Ernährung bei Dysmenorrhöe	364
15.9.3	Ernährung bei Infertilität – Unerfüllter Kinderwunsch	366
15.9.4	Ernährung bei klimakterischen Beschwerden	370
15.10	Hauterkrankungen	372
15.10.1	Ernährung bei Hauterkrankungen	374
16	Chinesische Diätetik bei häufigen Krankheitsmustern der TCM	378
16.1	Milz-Qi-Mangel	378
16.2	Schleim-Akkumulation	379
16.3	Nieren-Yang-Mangel	380
16.4	Blut (Xue)- und Yin-Mangel	381
16.5	Hitze-Nässe-Erkrankungen	382
16.6	Zur allgemeinen Reinigung des Organismus: die „milde Reinigungskur“	383
16.6.1	Durchführung	383

Teil 4

17	Ernährungsberatung	386
17.1	Diätatgeber und Ernährungsdogmen	386
17.2	Praxis der Ernährungsberatung	386
17.2.1	Erfolgreiche Wissensvermittlung	386
17.2.2	Schriftliche Ausführungen	387
17.2.3	Wenig ist mehr	390
18	Essen – Nicht nur Nahrungsaufnahme	391
18.1	Essen – Die Rahmenbedingungen	391
18.2	Allgemeine Essensregeln	392
18.3	Die richtige Nahrungszubereitung	393
18.4	Heißwasser-Trinkkur	393

19	Übergewicht – Thema Nummer eins in der heutigen Zeit	394
19.1	Definition und Klassifikation von Übergewicht und Adipositas	394
19.2	Bedeutung und Messung der Fettverteilung	395
19.3	Gesundheitsproblem Adipositas	395
19.3.1	Verbreitung der Adipositas	395
19.3.2	Komorbiditäten und Komplikationen von Übergewicht und Adipositas	396
19.3.3	Metabolisches Syndrom	397
19.3.4	Mortalität und Lebenserwartung	398
19.4	Ursachen von Übergewicht und Adipositas	398
19.4.1	Die häufigsten Ursachen von Übergewicht	398
19.4.2	Weitere Ursachen	399
20	Unterschiede zwischen westlicher Ökotrophologie und Chinesischer Diätetik	400
20.1	Neueste genetische Erkenntnisse der Verdauungsindividualität	400
20.2	Westliche Ökotrophologie	400
20.3	Chinesische Ernährungslehre	400
21	Unterschied zwischen Chinesischer Phytotherapie und Chinesischer Diätetik	403
22	Alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede	404
22.1	Altersspezifische Unterschiede	404
22.2	Geschlechtsspezifische Unterschiede	404
23	Ernährungstipps – Ernährung bei Säuglingen, Abstillen ab dem 6. Lebensmonat	405
23.1	Allmähliches Abstillen	405
23.2	Tagesplan nach dem Abstillen	407
24	Kleines Brevier zu den verschiedenen Ernährungsschulen	408
24.1	Die Säure-Basen-Kost (SB)	408
24.1.1	Grundgedanke	408
24.1.2	Die Säure-Basen-Kost aus Sicht der Chinesischen Medizin	408

24.2	Die neue Glyx-Diät	409
24.2.1	Grundgedanke	409
24.2.2	Die Glyx-Diät aus Sicht der Chinesischen Medizin	409
24.3	Die Haysche Trennkost	409
24.3.1	Grundgedanke	410
24.3.2	Die Trennkost aus Sicht der Chinesischen Medizin	410
24.4	Die Insulin-Trennkost (SIS)	410
24.4.1	Grundgedanke	410
24.4.2	Die Insulin-Trennkost aus Sicht der Chinesischen Medizin	411
24.5	Die Atkins-Diät (LCHP)	411
24.5.1	Grundgedanke	411
24.5.2	Die Atkins-Diät aus Sicht der Chinesischen Medizin	411
24.6	Ernährung nach den Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.)	412
24.6.1	Grundgedanke	412
24.6.2	Ernährung aus Sicht der Chinesischen Medizin	413

Anhang

25	Nahrungsmittel nach Temperaturverhalten und Bezug zur Wandlungsphase	416
26	Ausbildungsmöglichkeiten für Chinesische Diätetik und Ernährungsberatung	431
27	Literatur	433
28	Abbildungsnachweis	437
29	Sachverzeichnis	438