

## TAIJI-SCHULE & HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT



[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [www.Heilpraxis-Schmidt.eu](http://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



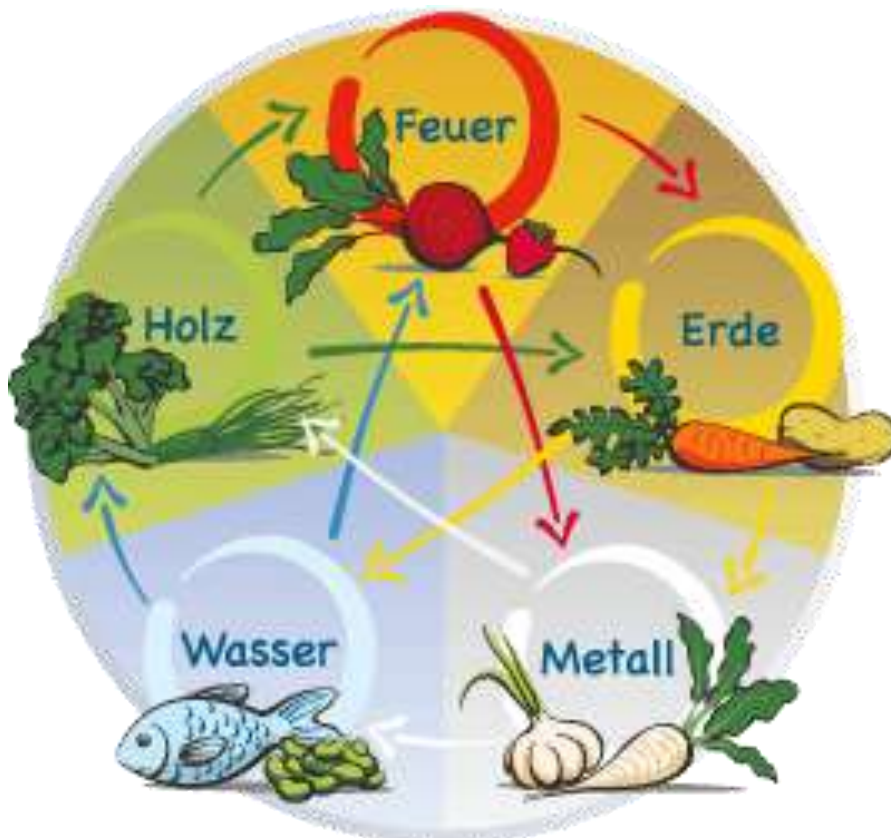
# GESUNDE ERNÄHRUNG

## 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 regelmäßige 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.**

<b>Kohlarten, Brokkoli, Kresse...</b> Kurz kochen	Entgiftet Apoptose („Selbstmord d. Krebszellen) Antibiotisch / -fugal Beeinflusst Östrogen
<b>Knoblauch, Zwiebel, Lauch</b> Frisch zerdrücken / schneiden	Entgiftet Apoptose
<b>Soja</b>	Beeinflusst Östrogen
<b>Kurkuma + Pfeffer</b>	Apoptose Gefäßbildung hemmend Zellwachstum hemmend
<b>Grüntee 8 Minuten ziehen lassen</b>	Antibiotisch / -fugal Gefäßbildung hemmend
<b>Beeren (Him-, Erd-, Heidelbeeren, getrocknete Cranberrys)</b>	Entgiftet Beeinflusst Östrogen antioxidativ
<b>Omega3-Fettsäuren (fetter Fisch, Nüsse, Leinsamen ...)</b>	Gegen Arteriosklerose (TCM: Schleim) Gefäßbildung hemmend Chemotherapie unterstützend
<b>Tomaten Gekocht mit Öl</b>	antioxidativ
<b>Zitrusfrüchte</b>	Apoptose antioxidativ Entzündungshemmend
<b>Rotwein, Traubensaft</b>	Zellwachstum hemmend Zellreparatur Antibiotisch / -fugal
<b>Dunkle Schokolade ohne Milch</b>	Zellwachstum hemmend Antioxidativ Gefäßbildung hemmend



Nahrungsmittel gegen Krebs (aus „Krebszellen mögen keine Himbeeren“, sortiert nach TCM)

Element Temperatur	HOLZ Sauer, bewahrt Säfte, zusammenziehend	FEUER Bitter Trocknend, nach unten leitend, Transformation anregend	ERDE Süß Nährt, befeuchtet, entspannt, Qi aufbauend + verteilend	METAL Scharf bewegt, Löst Stagnation, leitet nach oben	WASSER Salzig weicht auf, Löst Stagnation, nach unten leitend, festigt die Knochen
Heiß YANG				Knoblauch, Chili, getrockneter Ingwer	
Warm	Petersilie	Kohlsprossen, frisch: Basilikum, Rosmarin, Thymian, Kurkuma (+Pfeffer), Tomatenmark, Schokolade (dunkel, vegan) Rotwein	Fenchel, gebratene Zwiebel, süße Kirschen, Öl (von Soja, Walnuss Raps), Walnüsse, Erdnüsse, Pistazien, Pinienkerne Anis, Fenchelsamen Jiaguolan-Tee	Zwiebel, Lauch, frisch: Ingwer, Koriander getrocknet: Basilikum, Rosmarin, Thymian Nelken	Hering Sardellen, Makrele
Neutral	Himbeeren	Artischocken, Kopfsalat Kapern	Kohl Pilze: Lingzhi, Reishi, Shitake Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen Traubensaft		Linsen, Miso, Sojabohnen (gelb / schwarz), Alfalfa Lachs (wild), Forelle,
Kühl	saure Äpfel Erdbeeren Heidelbeeren Orange, Mandarine Kirschen Sojasprossen	Grapefruit Grüntee	Weintrauben, süße Äpfel, Birne, Auberginen, Sellerie, Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Chinakohl Rosenkohl, und andere Kohlgewächse Cashewnüsse Öl (Lein, Olive), Tofu Seitan Gerste Mango Avocado	Kresse	Cranberry Mungbohnen
Kalt YIN	Zitrone Mungbohnsprossen Tomate, gekocht mit Öl, Weizenkleie, -sprossen				Algen: Wakame, Hijiki, Arame

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

## Die 5-Elemente-Tabelle Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHLEND	KALT		
<b>HOLZ</b>  sauer bewahrt die Säfte zieht zusammen		<b>Fleisch:</b> Huhn  <b>Getränke:</b> Kirschsaft  <b>Getreide:</b> Grünkern  <b>Gewürze:</b> Essig Petersilie Fili  <b>Obst:</b> Granatapfel Kumquat Zwetschge	<b>Getränke:</b> Hagebuttentee  <b>Getreide:</b> Bulgur Couscous Dinkel  <b>Obst:</b> Brombeere Himbeere Aprikose Litschi  <b>Sonstiges:</b> Germ/Hefe Backpulver Semmelbrösel	<b>Fleisch:</b> Ente  <b>Gemüse:</b> Kapuzinerkresse Buttermilch Sauerkraut Sprossen Sojasprossen Sauerampfer Essiggurke  <b>Getränke:</b> Brotbunke Champagner Hibiskus-tee Malventee Melissentee Prosecco Sekt Weißwein Weszenbier Most  <b>Getreide:</b> Weizen	<b>Milchprodukte:</b> Dickmilch Frischkäse Kefir Buttermilch Quark Sauermilch Sauerrahm  <b>Obst:</b> Apfel, sauer Clementine Mandarine Erdbeere Hadelbeere Johannisbeere Kirsche, sauer Orange Preiselbeere Stachelbeere Mango Karambole Pflsich Sanddorn Schlehe Sauerkirsche Mirabelle	<b>Gemüse:</b> Mungbohnen-sprossen Tomate  <b>Getreide:</b> Weizenkleie Weizen gekemt  <b>Milchprodukte:</b> Joghurt  <b>Obst:</b> Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone	
<b>FEUER</b>  bitter trocknet aus leitet nach unten regt die Trans- formation an	<b>Fleisch:</b> Hammel Lamm Schaf Ziege Fleisch, alle Sorten gegrillt  <b>Getränke:</b> Bitterlikör Cognac Glühwein	<b>Gemüse:</b> Tomatenmark Kohlisprossen Paprikapulver  <b>Getränke:</b> Getreidekaffee Kaffee Rohwein  <b>Gewürze/</b> <b>Kräuter:</b> Basilikum <b>f</b> Bockshorn- klessamen Bohnenkraut <b>f</b> Beifuß Curry Wermut Kurkuma (Gelbwurz)  <b>Milch- produkte:</b> Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch Schafmilch  <b>Sonstiges:</b> Mohn Kakao	<b>Gemüse:</b> Brennnessel Esbergssalat Endiviansalat Feldsalat Rote Rüben Olive Kapern  <b>Getränke:</b> Bancho-Tee Pu-Erh-Tee Schwarzer Tee  <b>Getreide:</b> Amaranth Quinoa Roggen Buchweizengrütz  <b>Sonstiges:</b> Zitronenschale Orangenschale Schafgarbe Kamille	<b>Gemüse:</b> Artichoke Chicoree Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Rucola  <b>Getränke:</b> Altbier Grüner Tee Pils Wasser, heiß	<b>Getreide:</b> Buchweizen  <b>Kräuter:</b> Salbei <b>f</b> Kerbel Löwenzahn Hopfen  <b>Obst:</b> Holunderbeere Grapefruit Quitte	<b>Getränke:</b> Erdäntee Frauenmanteltee Kettenwurzelttee Löwenzahnwurzelttee	
<b>ERDE</b>  süß nährt befeuchtet entspannt baut Qi auf verteilt	<b>Gewürze/Kräuter:</b> Zimmlinde Zimtpulver	<b>Gemüse:</b> Fenchel Kürbis Süßkartoffel Zwiebel ge- braten Kastanie (Maroni) Petersilien- wurzel Lotuswurzel  <b>Getränke:</b> Fencheltee Honigwein Likör Portwein  <b>Getreide:</b> Süßreis Sago Tapioka	<b>Obst:</b> Aprikose <b>g</b> Kirsche, süß Korinthe Rosine Sultanine Pflsich Litschi  <b>Speiseöle:</b> Kürbiskernöl Rapsöl Squöl Walnussöl  <b>Sonstiges:</b> Pesto Orangeat Borretsch Walddorn Marzipan	<b>Fleisch:</b> Kalb Rind Leder  <b>Gemüse:</b> Grüne Bohner Erbsen <b>f</b> Karotte Kartoffel Kohlrabi Kürbis Rohkraut Rüben Weißkraut Kohl (Wirring) Austernpilz Shiitakepilz Waldpilz Yamawurzel Steckrübe Topinambur Miskoblen  <b>Gewürze:</b> Safran Vanille Süßholz Hirtentäschel  <b>Nüsse:</b> Haselnuss Kürbiskern Mandel Pistazie Sesam Sonnenblu- menkerne  <b>Obst:</b> Datteln <b>g</b> Feige <b>f/g</b> Zwetschige <b>g</b> Dörrpflaume	<b>Gemüse:</b> Aubergine Blumenkohl Brokkoli Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Sellerie Stängelsellerie Spargel Spinat Champignon Zucchini  <b>Getränke:</b> Apfelsaft Birnessaft Gemüsesaft Sojamilch	<b>Kräuter:</b> Estragon <b>f</b> Kamille Orangenblüten Lindenblüten Holunderblüte  <b>Obst:</b> Apfel, süß Banane Birne Weintraube rot/ weiß Aprikose Pflsich Maubere  <b>Speiseöle:</b> Leinöl Olivenöl Sesamöl Sonnenblu- menöl Weizenkeimöl Dateiöl	<b>Gemüse:</b> Gurke  <b>Obst:</b> Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone Avocado  <b>Süßmittel:</b> Zucker, weiß

## Die 5-Elemente-Tabelle

### Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHLEND	KALT	
<b>ERDE</b>  scharf löst Stagnation leitet nach oben bewegt	<b>Nüsse:</b> Erdnuss Kokosraspeln Pinienkern Walnuss Pistazie  <b>Gewürze:</b> Fenchelsamen Anissamen	<b>Nüsse:</b> Erdnuss Kokosraspeln Pinienkern Walnuss Pistazie  <b>Gewürze:</b> Fenchelsamen Anissamen	<b>Getreide:</b> Polenta Cornflakes  <b>Getränke:</b> Süßholzwasser Traubensaft rot/weiß Maishaartee Malzbier Kuhmilch  <b>Süßmittel:</b> Honig Malz (alle Sorten) Melasse Zucker, braun  <b>Sonstiges:</b> Ei Butter/Ghee Käse Kokosmilch Erdnussöl Schlagsahne	<b>Getreide:</b> Gerste Hirse  <b>Süßmittel:</b> Sirup (alle Sorten)  <b>Nüsse/Samen:</b> Cashew Sonnenblumenkerne Kürbiskerne Sesam  <b>Sonstiges:</b> Tofu Kuzu Pfahwurzel-mehl Seitan		
<b>METALL</b>  scharf löst Stagnation leitet nach oben bewegt	<b>Fleisch:</b> Hirsch  <b>Getränke:</b> Alkohol hochprozentig Yogi-Tee Korn Whiskey Wodka Rum  <b>Gewürze:</b> Cayennepfeffer Chilipulver Ingwer <b>g</b> Knoblauch Pfeffer Piment  <b>Milchprodukte:</b> Schimmelkäse	<b>Fleisch:</b> Fasan Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein  <b>Gemüse:</b> Frühlingszwiebel Porree (Lauch) Meerrettich Zwiebel, roh  <b>Getränke:</b> Reiswein (Sake) Jasmintee  <b>Getreide:</b> Hafer  <b>Milchprodukte:</b> Quargel Müsterkäse Käse würzig	<b>Gewürze:</b> Basilikum <b>g</b> Beifuß <b>g</b> Bohnenkraut <b>g</b> Cumini Dill <b>f/g</b> Estragon <b>g</b> Ingwer <b>f</b> Kardamom Koriander <b>f</b> Koriandersamen Kümmel Liebstöckel <b>f/g</b> Lorbeer Majoran <b>f/g</b> Masala Muskat Nelke Oregano <b>g</b> Rosmarin <b>g</b> Rosa Pfefferbeeren Schnittlauch <b>f/g</b> Santsamer Sternanis Thymian <b>g</b> Szechuanpfeffer Zibonengras	<b>Fleisch:</b> Gans Kaninchen, wild Putz/Truthahn Wachtel Taube  <b>Gemüse:</b> Rettich, schwarz Bärlauch  <b>Getreide:</b> Reis	<b>Fleisch:</b> Kaninchen, Zucht  <b>Gemüse:</b> Kresse Radleschen Radwischensprosser Rettich, weiß  <b>Getränke:</b> Pfefferminztee  <b>Gewürze:</b> Salbe <b>g</b> Minze <b>f</b>	
<b>WASSER</b>  salzig weicht auf festigt die Knochen löst Stagnation leitet nach unten		<b>Fisch:</b> Aal Garnelen (Shrimps, Crevetten) Hummer Kabeljau Languste Sardelle Schote Thunfisch Fisch, geräuchert Sardine Heering  <b>Fleisch/Wurst:</b> Salami Schinken (roh/gekocht) Fleisch, gepökelt Fleisch, geräuchert Fleisch, gesalzen und luftgetrocknet  <b>Milchprodukte:</b> Parnesankäse	<b>Fisch:</b> Barsch Forelle Heilbutt Karpien Lachs  <b>Fleisch/Wurst:</b> Schwein  <b>Hülsenfrüchte:</b> Adzuckbohne Erbse <b>g</b> Linse Sojabohne Sojabohne gelb/schwarz  <b>Sonstiges:</b> Miso	<b>Hülsenfrüchte:</b> Kichererbse Mungbohne  <b>Meeresfrüchte:</b> Auster Tintenfisch (Calamari) Meeresmuschel  <b>Sonstiges:</b> Mu-Erh-Riz Umehoshi-Pflaume	<b>Getränke:</b> Mineralwasser Wasser, kalt  <b>Gewürze:</b> Sojasauce (Tamar, Shoyu) (Meer)Salz  <b>Meeresalgen:</b> Hijiki, Kombu Wakame, Nori Seetang  <b>Meeresfrüchte:</b> Kaviar Krabbe Krabe  <b>Sonstiges:</b> 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