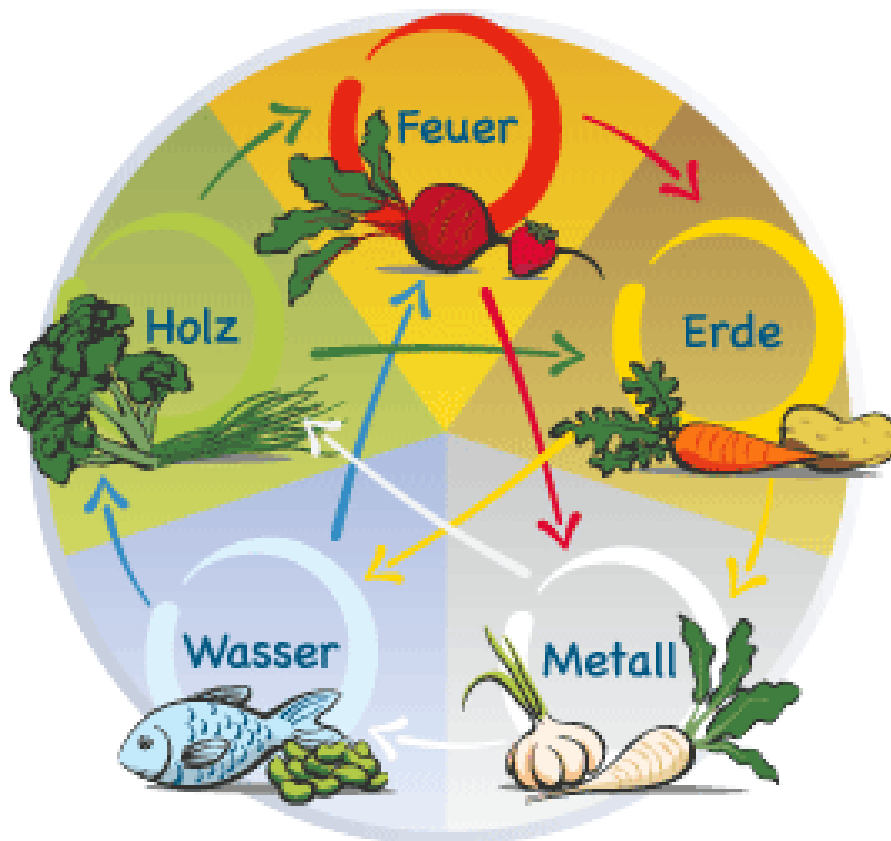




# CHINESISCHE MEDIZIN & TAIJIQUAN (TAI CHI CHUAN)

Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen-Richen  
0172-6407567 Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu  
**HEILPRAXIS-SCHMIDT.eu**

# GESUNDE ERNÄHRUNG AUS SICHT DER TCM



# 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.

## PRINZIPIEN GESUNDER ERNÄHRUNG:

- **schmackhaft**, erfreuend
- **vielseitig**: Alle Farben und Geschmacksrichtungen sollten täglich dabei sein.
- Ebenso **verschiedene Pflanzenteile**: Wurzeln, Knollen, Stängel, Blätter, Blüten, Früchte / Samen, Rinde /Schale...
- viel **Gemüse** und **Obst**, sowie **Hülsenfrüchte, Getreide** und **Nüsse / Samen, Pilze, Algen, Kräuter** und **Gewürze**
- zu 2/3 **gekocht und (mehrmals täglich) warm**, im Winter mehr, im Sommer etwas weniger.
- **lokale, saisonale**, unbehandelte **Bio-Lebensmittel**
- **frisch**, evtl. eingekocht / getrocknet, möglichst nicht tiefgefroren.
- **Vegan** oder zumindest **wenig Fleisch** (nicht täglich, kleine Mengen und von guter Bio-Qualität), möglichst wenig Schwein. Evtl. 1x / Woche Fisch (eher fett, wegen Omega-3-Fettsäuren), evtl. auch gelegentlich mal ein Ei.
- **Milch vermeiden (außer für Kinder)**, nach TCM wirkt Milch bei Erwachsenen verschleimend.
- **Kein Zucker**. Auch keine Süßstoffe. Süßen mit Fruchtsaft, Trockenfrüchten oder ein wenig Honig, evtl. kleine Mengen Xylit, Stevia, Erythrit.
- **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**: Leinsamen-, Soja-, Nuss-, Oliven- und Raps- und gelegentlich etwas Kokosöl. 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, Nüssen und Gewürzen. Das Abendessen darf auch mal ausfallen.
- **Wasser:** Ein Glas gutes klares reines Wasser täglich ist durch nichts zu ersetzen.
- **Das Hauptgetränk sollte Tee sein** (Kräuter-, Früchte-, grüner, Gewürz-, Jiaogulan Tee...)
- **Fruchtsaft** gelegentlich als Schorle mit **warmem** Wasser / Tee.
- **„One apple a day keeps the doctor away.“** 😊
- **„Nahrungsergänzungsmittel“** sind **KEIN** Ersatz für **vielseitige Ernährung mit Obst, Gemüse etc.** können jedoch im Einzelfall ergänzen / besonderen Bedarf decken.
- **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 / Nutrathapie:** 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 letzten Kapitel. Sinnvollerweise braucht man dazu zuerst eine Diagnose nach TCM. Da die Lebensmittel „Gesamtkunstwerke der Schöpfung“ sind, mit vielen sich ergänzenden Inhaltsstoffen, erfüllen Nahrungsergänzungsmittel diesen Zweck oft nur unzureichend. Außerdem wirken verschiedene Lebensmittel in einem Gericht oft synergetisch zusammen... Ein Orchester klingt ja auch besser, als eine einzelne Triangel.
- Evtl. **Intervallfasten / 8-16 Regel:** Innerhalb 8 Stunden 2-3 Mahlzeiten essen, 16 Stunden fasten (verdauen).

- TCM-Ernährung kann mit einigen **anderen Ernährungskonzepten** kombiniert werden, veganes Essen, Trennkost, Vollwertkost, Gottesnahrung, Konformes Essen n. Antony Williams... passen z.B. gut dazu, Rohkost oder Mayer-Kur dagegen nicht.
- Evtl. **Trennkost**: Vormittags Kohlehydrate (Obst, Müsli ...), nachmittags Eiweiße (Gemüse, Tofu, evtl. Fleisch /Fisch ...)
- Die Kombination mit **westlicher Ernährungslehre**, bei der nach Inhaltsstoffen entsprechend dem täglichen individuellen Bedarf und der medizinischen Wirkung geschaut wird ist möglich und sinnvoll (Eiweiße, lange und kurze Kohlehydrate, verschiedene Fette, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente...Kalorienbedarf...).
- **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.

## 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 **erfrischend** oder kalt wirkend, **Yang wärmend** oder heiß. Dazwischen gibt es noch thermisch neutrale Lebensmittel. 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. Frühling / Holz > Sommer / Feuer > Erntezeit / Erde > Herbst / Metall > Winter / Wasser > Frühling ... 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.

Interessant an der 5-Elemente Zuordnung ist auch, dass ein heftiges Verlangen nach einer Geschmacksrichtung **diagnostisch** auf einen Mangel in dem betreffenden Element hindeutet, eine Abneigung auf einen Überschuss. Leider schadet Übermaß dem Funktionskreis dann noch mehr.

Auch **psychosomatische Bezüge** bestehen: So versuchen manche sich mit Zucker ein liebloses Leben zu versüßen, oder ein traurig-fades Leben mit Chili zu würzen... Auch das funktioniert natürlich nicht. Salz steht hier für Willenskraft, Saures für Spannkraft, bitter (Kaffee..) für das wecken des schläfrigen Geistes. Menschen können versuchen ihre Sorgen zu essen (Übergewicht) oder werden von den Sorgen gegessen (Untergewicht).

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> Kirschsafte  <b>Getreide:</b> Grünkern  <b>Gewürze:</b> Essig Petersilie Dill  <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> Gem/Hefe Backpulver Semmelbrösel	<b>Fleisch:</b> Ente  <b>Gemüse:</b> Kapuzinerkresse Sauerkraut Sprossen Sojasproussen Sauerampfer Essiggurke  <b>Getränke:</b> Brottrunk Champagner Hibiskussee Malventee Melissentee Prosecco Sekt Weißweir Weizenbier Most  <b>Getreide:</b> Weizen  <b>Milchprodukte:</b> Dickmilch Frischkäse Kefir Buttermilch Quark Sauermilch Sauerrahm  <b>Obst:</b> Apfel, sauer Clementine Mandarine Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Kirsche, sauer Orange Preiselbeere Stachelbeere Mango Karambole Pfirsich Sanddorn Schlehe Sauerkirsche Mirabelle	<b>Gemüse:</b> Mungbohnen sprossen Tomate  <b>Getreide:</b> Weizenkleie Weizen gekeimt  <b>Milchprodukte:</b> Joghurt  <b>Obst:</b> Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone
<b>FEUER</b>  bitter trocknet aus leitet nach unten regt die Transformation an	<b>Fleisch:</b> Hammel Lamm Schaf Ziege Fleisch, alle Sorten gegrillt  <b>Getränke:</b> Bitterlikör Cognac Glühwein	<b>Gemüse:</b> Kohlsprossen  <b>Getränke:</b> Getreidekaffee Kaffee Rotwein  <b>Gewürze/Kräuter:</b> Basilikum <b>f</b> Bockshornkleesamen Bohnenkraut <b>f</b> Beifuß Curry Wermut Kurkuma (Gelbwurz)  <b>Milchprodukte:</b> Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch Schafmilch  <b>Sonstiges:</b> Mohn Kakao	<b>Gemüse:</b> Brennnessel Eisbergsalat Endiviensalat Feldsalat Rote Rüben Olive Kapern  <b>Getränke:</b> Banoha-Tee Pu-Ehr-Tee Schwarzer Tee  <b>Getreide:</b> Amaranth Quinoa Roggen Buchweizen grütel  <b>Sonstiges:</b> Zitronenschale Orangenschale Schafgarbe Kamille	<b>Gemüse:</b> Artischocke Chicorée Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Rucola  <b>Getränke:</b> Altbier Grüner Tee Pils Wasser, heiß  <b>Kräuter:</b> Salbei <b>f</b> Kerbel Löwenzahn Hopfen  <b>Obst:</b> Holunderbeere Grapefruit Quitte	<b>Getränke:</b> Enziantee Frauenmanteltee Klettenwurzeltee Löwenzahnwurzeltee
<b>ERDE</b>  süß nährt befeuchtet entspannt baut Qi auf verteilt	<b>Gewürze/Kräuter:</b> Zimtinde Zimtpulver	<b>Gemüse:</b> Fenchel Kürbis Süßkartoffel Zwiebel, gebraten Kastanie (Maroni) Petersilienwurzel Lotuswurzel  <b>Obst:</b> Aprikose <b>g</b> Kirsche, süß Korinthe Rosine Sultanine Pfirsich Litschi  <b>Speiseöle:</b> Kürbiskernöl Rapsöl Sojaöl Walnussöl  <b>Getränke:</b> Fencheltee Honigwein Likör Portwein  <b>Getreide:</b> Süßreis Sago Tapioka	<b>Fleisch:</b> Kalb Rind Leber  <b>Gemüse:</b> Grüne Bohner Erbse <b>f</b> Karotte Kartoffel Kohlrabi Kürbis Rotkraut Rüben Weißkraut Kohl (Wirsing) Austernpilz Shitakepilz Waldpilz Yamswurzel Steckerübe Topinambur Maiskolben  <b>Gewürze:</b> Safran Vanille Süßholz Hirtentäschel  <b>Nüsse:</b> Haselnuss Kürbiskern Mandel Pistazie Sesam Sonnenblumenkerne  <b>Obst:</b> Dattel <b>g</b> Feige <b>f/g</b> Zwetschge <b>g</b> Dörpfleume	<b>Gemüse:</b> Aubergine Blumenkohl Brokkoli Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Sellerie Stangensellerie Spargel Spinat Champignon Zucchini  <b>Kräuter:</b> Estragon <b>f</b> Kamille Orangenblüten Lindenblüten Holunderblüte  <b>Obst:</b> Apfel, süß Banane Birne Weintraube rot/ weiß Aprikose Pfirsich Maulbeere  <b>Speiseöle:</b> Leinöl Olivenöl Sesamöl Sonnenblumenöl Weizenkeimöl Distelöl	<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>		<b>Nüsse:</b> Erdnuss Kokosraspel Pinienkern Walnuss Pistazie  <b>Gewürze:</b> Fenchelsamen Anissamen	<b>Getreide:</b> Polenta Cornflakes  <b>Getränke:</b> Süßholzte Traubensaft rot/weiß Maishaar 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>Nüsse/                      Samen:</b> Cashew Sonnenblu- menkerne Kürbiskerne Sesam  <b>Süßmittel:</b> Sirup (alle Sorten)  <b>Sonstiges:</b> Tofu Kuzu Pfeilwurz- meh Settar		
<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> Frühlings- zwiebel Porree (Lauch) Meerrettich Zwiebel, roh  <b>Getränke:</b> Reiswein (Sake) Jasmintee  <b>Getreide:</b> Hafer  <b>Milch-                      produkte:</b> Quargel Münsterkäse Käse würzig	<b>Gewürze:</b> Basilikum <b>g</b> Beifuß <b>g</b> Bohnenkraut <b>g</b> Cumin Dill <b>f/g</b> Estragon <b>g</b> Ingwer <b>f</b> Kardamom Koriander <b>f</b> Koriandersa- men Kümmel Liebstöckel <b>f/g</b> Lorbeer Majoran <b>f/g</b> Masala Muskat Nelke Oregano <b>g</b> Rosmarin <b>g</b> Rosa Pfeffer- beeren Schnittlauch <b>f/g</b> Senfsamen Sternanis Thymian <b>g</b> Szechuan- pfeffer Zitronengras	<b>Fleisch:</b> Gans Kaninchen, wild Pute/Truthahn Wachtel Taube  <b>Gemüse:</b> Rettich, schwarz Bärlauch  <b>Getreide:</b> Reis	<b>Fleisch:</b> Kaninchen, Zucht  <b>Gemüse:</b> Kresse Radieschen Radieschensprosser Rettich, weiß  <b>Getränke:</b> Pfefferminztee  <b>Gewürze:</b> Salbei <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 Gamelle (Shrimps, Crevette) Hummer Kabeljau Languste Sardelle Scholle Thunfisch Fisch, geräuchert Sardine Hering  <b>Fleisch/Wurst:</b> Salami Schinken roh/gekocht Fleisch, gepökelt Fleisch, geräuchert Fleisch, gesalzen und luftgetrocknet  <b>Milchprodukte:</b> Parmasankäse	<b>Fisch:</b> Barsch Forelle Heilbutt Karpfen Lachs  <b>Fleisch/Wurst:</b> Schwein  <b>Hülsenfrüchte:</b> Adzuckbohne Erbse <b>g</b> Linse Saubohne Sojabohne gelb/schwarz  <b>Sonstiges:</b> Miso	<b>Hülsenfrüchte:</b> Kichererbse Mungbohne  <b>Meeresfrüchte:</b> Auster Tintenfisch (Calamari) Miesmuschel  <b>Sonstiges:</b> Mu-Erh-Pilz Umeboshi-Pflaume	<b>Getränke:</b> Mineralwasser Wasser, kalt  <b>Gewürze:</b> Sojasauce (Tamari, Shoyu) (Meer)Salz  <b>Meeresalgen:</b> Hijiki, Kombu Wakame, Nori Seetang  <b>Meeresfrüchte:</b> Kaviar Krabbe Krebs  <b>Sonstiges:</b> Agar-Agar	

*g - getrocknet, f - frisch*

## **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, die hatten die daoistischen Heiligen früher ja auch nicht.***

**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.



## 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.

**Die TCM steht zum Fasten eher kritisch und bemängelt den Energie- und Substanzverlust. Allerdings haben wir im Westen meist mehr als genug Substanz im Körper...**

**Im **Ayurveda** (traditionelle indische Medizin) gibt es eine spezielle**

**Reinigungskur mit Mungbohnsuppe**, grünen Gemüsen und vielen Gewürzen. Ich kenne sie von meiner Eppinger Heilpraktiker-Kollegin Tanja Serr. Die habe ich ausprobiert und als empfehlenswert befunden. Sie leitet diese in Gruppen an. Infos dazu gerne auf Anfrage.

**In der Folge einige Tipps zu bestimmten Energiebildern und Erkrankungen.  
Bitte zuerst von einem TCM-Fachmann diagnostizieren lassen!  
Ich schreibe die Listen hier hauptsächlich für meine Patienten zum  
Nachschlagen.**

### **Ernährung zum Blut- / Säfte und Yin- Aufbau:**

**Betrifft vor allem FRAUEN. Blutverbrauch durch Menses, Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit.  
Im Wochenbett, bei Menses-Problemen, PMS, Wechselproblemen, Milchbildungsstörung**

**Meiden:** Rohes, kaltes, bitter-warme / heiße Nahrungsmittel, Kaffee, Schwarztee, Rotwein, Hirse, intellektuelle Anstrengung und Lesen am Abend

**Gut (Blut aufbauend):** Gekochtes aber erfischend wirkendes Gemüse und Obst  
rote Früchte (Goji-Beeren, Datteln, Jujube / chinesisches Datteln, Kirschen, Him-, Erd-, Johannesbeeren)  
und Gemüse (Rote Beete, Karotte, Süßkartoffeln), Brokkoli, dunkelgrüne Blattgemüse,  
Linsen, Beifuß

schwarzer Sesam, Shitakepilze

Reis, Mochi-Reis, Mais, Polenta, Dinkel /Weizen (nicht zu viel wg. Gluten!)

Kraftsuppen mit Kräutern, z.B. Angelika-Wurzel, (evtl. mit Huhn, Rinder-Suppenknochen und Fleisch,  
Leber) lange (3-4 Std.) gekocht, dann Gemüse und Hülsenfrüchte dazu und nochmal 1/2 Std. kochen.)

**Gut (Niere stärken):** (Austern, Hühnerleber, Nieren)

### **Ernährung bei Blut-Stagnation:**

**Um eine Stagnation zu beheben, muss genug Blut vorhanden sein (siehe Blut-Mangel).**

**Gut (Blut bewegend):** Aubergine, Amasake, Färberdiestel, Kastanie, Basilikum, brauner Zucker  
(wenig!),

### **Ernährung bei Trockenheit**

**z.B. bei Verstopfung, BLUT und YIN bildende Ernährung (s.o.)**

**Gut (befeuchtend):** Apfel, Birne, Pfirsich, Honig, Pinienkerne, Erdnuss- / Sesamöl, Walnüsse, (Milch,  
Käse, nicht zu viel, da Milchprodukte Schleim bildend wirken, Muscheln)

## Ernährung zum Qi- (und Yang-) Aufbau:

**Betrifft vor allem MÄNNER. Energie ausgebrannt durch Stress**

Warm essen! Entspannung, leichte Bewegung, genug Schlaf, langsam essen

**Meiden:** Rohes, kaltes, gefrorenes, Milchprodukte, Zucker, Südfrüchte, trinken während des Essens, trotz Hunger nicht zu essen, kalt / erfrischend / sauer-kalt wirkende Nahrungsmittel, Grübeln, Stress

Warmes Porridge zum Frühstück, mit gekochtem Getreide, Nüssen, Obst, wärmenden Gewürzen (Zimt, Ingwer..),

Neutrale / warm wirkende Speisen, süß-neutrale Gemüse.

Kraftsuppen (s.o., z.B. mit Ginseng)

Reis, Moshireis, Hirse, Hafer, Vollkornprodukte, Grünkern, Mais, Polenta

Gedünstetes Gemüse, Wurzelgemüse, Kürbis, Süßkartoffeln, Yamswurzeln,

Linsen, Tofu, Shiitake-Pilze,

Datteln, Feigen, Kirschen,

Nüsse, Samen, Honig, Zimt, Ingwer, Cayenne-Pfeffer

(Mageres Rindfleisch, Huhn)

## Ernährung bei Milz Qi / Yang Mangel

**Meiden:** Milchprodukte, Salat, Zitrusfrüchte, Fruchtsaft, zu viel Salz oder Zucker, rohes / halbgares Getreide, zu viel trinken beim Essen

**Gut:** Reis, Süßreis, Hafer

Gekochtes süßes Gemüse (Kürbis, Möhre, Süßkartoffeln, Yams, Steckrübe, gelbe Kohlrüben), Lauch, Zwiebel

Kirschen, Erdbeeren, getrocknete Pfirsiche / Litschi / Feigen

Kardamom, Ingwer, Zimt, Muskatnuss, schwarzer Pfeffer

Tapionka, Kuzu, Pfeilwurz

In kleinen Mengen (!) auch Honig, Gerstenmalz, Ahornsirup.

(evtl. Butter, Huhn, Truthahn / Pute, Hammel, Rind, Anchovis. Fleisch besonders als Suppe.)

## Ernährung bei Wei Qi Mangel / Abwehrschwäche

**Meiden:** Süßes, Salz,

**Gut:** Tragant, Ingwer, Ginseng, Zwiebel, Lauch, warm essen, leichtverdauliches gekochtes Gemüse und Getreide

## Ernährung bei Wind-Kälte / Erkältung

**Meiden:**

**Gut:**

## Ernährung bei **Feuchtigkeit**

**Entsteht vor allem durch Milz-Qi-Mangel und / oder Nieren Yang-Mangel**

**Schweregefühl, Ödeme, Schmerz beim Bewegungsanfang (dann besser werdend)**

**Meiden:** Milchprodukte, Honig, Süßigkeiten, Rohkost, Spargel, Spinat, Bambussprossen, Kohl, Karambole (Sternfrucht), stark wasserhaltige Nahrungsmittel (Gurke), Oliven, Kokosmilch, Soja, Tofu, schwarzer Sesam, Pinienkerne, Algen (Kelp, Agar-Agar), rotes Fleisch, Schwein, Ente, Gans, Schalentiere, Muscheln, Krabben, Tintenfisch, Hai, Sardinen, Ei,

**Gut:** Bitter-warme Nahrungsmittel

Geröstete Getreide. Gerste, Mais, Alfalfa, Hiobsträne (chines. Gerste / Perlgrauen)

Kürbis, Knoblauch, Kohlrabi, Paksoi, Rettich, Schalotten, Steckrübe

Adukibohnen, Kidneybohnen

Knopfpilze, Wolkenohr-Pilze (Mu-Err)

Maronen

Majoran, Gerstenmalz zum Süßen

(evtl. Anchovis, Makrele, Garnelen, Huhn, Hühnermägen)

**außerdem wie bei (Milz-) Qi-Mangel**

## Ernährung bei **Schleim**

**Entsteht durch Feuchtigkeit plus Hitze**

**Meiden (schwächt Niere Yang):** Zucker, Koffein, Alkohol, Schokolade, Zitrus säfte, kalte und kühle / erfrischende Nahrungsmittel

**Milz und Niere stärken.**

## Ernährung bei **Leber-Qi-Stagnation**

**Meiden (Leber belastend):** Koffein, Alkohol, Zucker, zu viel Gewürze, rotes Fleisch, Medikamente, Drogen, Lebensmittelzusätze, Nahrungsergänzung, Glutamat, zu schweres / scharfes / übermäßiges Essen

**Gut (Leber entspannend):** Schwarzer Sesam, Sellerie, Kelp, Nori, Maulbeeren, Pflaumen, (Rinder- / Hühnerleber, Miesmuscheln)

**Gut (Qi bewegend):** Amasake, Basilikum, Lorbeerblatt, schwarzer Pfeffer, Dillsamen, Knoblauch, Ingwer, Majoran, Rosmarin, Safran

rote Beete, Kohl, Kohlrabi, Lauch, Färberdiestel, Schalotte

Kokosmilch, Litschi, Longane, Pfirsich

## Ernährung bei **aufsteigendem Leber Yang / Feuer**

**Meiden (Leber belastend):** Koffein, Alkohol, Zucker, zu viel Gewürze, rotes Fleisch, Medikamente, Drogen, Lebensmittelzusätze, Nahrungsergänzung, Glutamat, zu schweres / scharfes / übermäßiges Essen, Ärger, Fernsehen / PC (Augenüberanspruchung reizt die Leber)

**Gut (Leber kühlend):** Sellerie / -saft, Kopfsalat, Steckrüben, Brunnenkresse, Algen, Kelp, Wasserkastanien, Mu-Err Pilze (Wolkenohren)

Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Jujuben (chines. Dattel), Traubensaft, Maisbarttee,

**Bei Verstopfung** Rhabarber und kühlende, abwärtsrichtende Nahrungsmittel

## Ernährung bei **Prostata-Problemen:**

**Milz-Qi-Mangel (müde Mitte), Yang-Mangel > Feuchtigkeit / Schleim lagert sich im unteren**

**Erwärmer ab. Kälte > evtl. reaktive Hitze > evtl. Blut-Stagnation > Krebsgefahr**

Kürbiskerne, Soja, Grüntee, Tomaten (gekocht mit Öl), Jiaogulan-Tee

Vitamin D: Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Champignons), LICHT

Selen: Paranüsse, Vollkornreis, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Knoblauch, Spargel, Pilze

Zink: Kürbiskerne, Sesam, Mohn, Hülsenfrüchte, Hafer (-flocken), Weizenkeime, Nüsse, Soja, (Fleisch)

Omega-3-Fettsäuren: Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Lein- / Walnuss- / Raps-Öl, (Fisch, z.B. Lachs)

## Ernährung bei **Progesteron-Mangel:**

**Betrifft vor manche FRAUEN, Zyklusstörung, Wechseljahr-Probleme**

Vitamin B6: Walnüsse, Vollkorngetreide, Bananen, Avocados

Magnesium: Grüne Blattgemüse, Nüsse, Samen, Kakao

Zink: Kürbiskerne, Hülsenfrüchte, (Fleisch)

Öle: Oliven-, Kokosöl, Nüsse, Avocados

## Ernährung bei **nächtlichem Heißhunger**

**Heißhunger: Magen / Milz-Pankreas Qi und / oder Blutmangel (Leere / müde Mitte), Yin-Mangel / leere Hitze, Leber Yang Überschuss / Spannung / Stress, Disharmonie zwischen Herz und Niere**

*Meiden: Zucker, Koffein, Alkohol, Nikotin*

Viel trinken

Melatonin: Sauerkirschen, Bananen, Pistazien, Walnüsse, Mandeln, Hafer, Tomaten, Kiwi, Granatapfel, Erdbeeren, Cranberry, Dattel, Ananas, grüne Gemüse ( Spinat, Avocado, Blumenkohl), Sonnenblumen- u. Kürbiskerne, Mais, Reis, Gerste, Pfifferlinge, Steinpilze, Ingwer, Senf, Kardamom

## Ernährung bei **Heißhunger auf Schokolade**

B-Vitamine: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, grüne Blattgemüse, (Leber, Fleisch, Fisch, Eier)

Tryptophan (Eiweiß, Melatonin-Baustein): Soja, Erdnüsse, Haferflocken, Datteln, Bananen, (Emmentaler Käse, Eier, Lachs)

Magnesium: Nüsse, Samen, Vollkorngetreide, Hafer, Kakao, grüne Gemüse (Mangold, Spinat, Kohlrabi), Hülsenfrüchte, Bananen, Amarant

Schwefel: Knoblauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Kohl, Nüsse, Kürbiskerne, (Fleisch, Fisch, Eier)

Chrom: Vollkorngetreide, Pilze, Nüsse, Bierhefe, Kakao



<b>Kohlsorten</b> , Brokkoli, Kresse... Kurz kochen	Entgiftet Apoptose („Selbstmord d. Krebszellen) Antibiotisch / -fugal Beeinflusst Östrogen
<b>Knoblauch</b> , Zwiebel, Lauch Frisch zerdrücken / schneiden	Entgiftet Apoptose
<b>Soja</b>	Beeinflusst Östrogen
<b>Kurkuma</b> + Pfeffer	Apoptose Gefäßbildung hemmend Zellwachstum hemmend
<b>Grüntee</b> 8 Minuten ziehen lassen	Antibiotisch / -fugal Gefäßbildung hemmend
<b>Beeren</b> (Him-, Erd-, Heidelbeeren, getrocknete Cranberrys)	Entgiftet Beeinflusst Östrogen antioxidativ
<b>Omega3-Fettsäuren</b> (fetter Fisch, Nüsse, Leinsamen ...)	Gegen Arteriosklerose (TCM: Schleim) Gefäßbildung hemmend Chemotherapie unterstützend
<b>Tomaten</b> Gekocht mit Öl	antioxidativ
<b>Zitrusfrüchte</b>	Apoptose antioxidativ Entzündungshemmend
<b>Rotwein</b> , Traubensaft	Zellwachstum hemmend Zellreparatur Antibiotisch / -fugal
<b>Dunkle Schokolade</b> ohne Milch	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					
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	Knoblauch, Chili, getrockneter Ingwer	Hering Sardellen, Makrele
Neutral	Himbeeren	Artischocken, Kopfsalat  Kapern	Kohl Pilze: Lingzhi, Reishi, Shitake Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen Traubensaft	Zwiebel, Lauch, frisch: Ingwer, Koriander getrocknet: Basilikum, Rosmarin, Thymian Nelken	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 Mungbohnenprossen Tomate, gekocht mit Öl, Weizenkleie, -prossen				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

## **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