

Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin

Wirkungsbeschreibungen und Indikationen
der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel



Ulrike von Blarer Zalokar, Barbara Fendrich, Karin Haas, Petra Kamb, Eve Rüegg
Herausgeber: Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin

BACOPA VERLAG

... mit umfassendem Index!

» Der Ursprung dieses Buches war der Wunsch nach einer besseren Vereinheitlichung der zahlreichen, oft gegensätzlichen Informationen zur chinesischen Ernährungstherapie. Initiiert durch eine Gruppe von ExpertInnen für chinesische Ernährungstherapie und unterstützt durch die Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin (SBO-TCM), entstand in mehrjähriger intensiver Auseinandersetzung mit der Materie ein Werk, welches in der chinesischen Ernährungstherapie im Westen neue Standards setzt.“

Simon Becker, Präsident der SBO-TCM, Wädenswil

» Ein durch und durch gelungenes Buch für die chinesische Diätetik. Die Angaben zu der Wirkstärke der einzelnen Eigenschaften eines Nahrungsmittels sind in der Weise neu ebenso wie die systematischen Tabellen zu den verschiedenen Vorbehandlungs- und Zubereitungsarten der einzelnen Nahrungsmittelgruppen. Diese hohe Praxisrelevanz verleiht dem Werk zusammen mit den hervorragenden Nahrungsmittelmonographien einen großen Nutzwert für die tägliche diätetische Beratung. Ein umfangreiches Stichwortverzeichnis runden dies fundiert recherchierte Buch ab und machen es zu einer echten Bereicherung auf dem Praxis-Schreibtisch.“

Prof. Dr. Stefan Englert, Ravensburg

» Auf dieses Buch habe ich lange gewartet, denn es schließt eine bisherige Lücke in der praktischen Umsetzung der chinesischen Diätetik im Westen. Die Autorinnen der Arbeitsgruppe „SBO-TCM Diätetik“ haben hier in jahrelanger Fleißarbeit viel wertvolles Material zusammengetragen, gesichtet und gemeinsam bewertet. Gleichzeitig haben sie es geschafft, den Stoff didaktisch hervorragend aufzubereiten. Besonders die einzelnen Monografien bestechen durch eine klare, stringente, aber zugleich farbenfrohe und ästhetische Darstellung, die Spaß macht und es dem Anwender auf einen Blick ermöglicht, das Wesentliche eines Nahrungsmittels zu erfassen.

Wer wie ich schon öfter in den Genuss der Speisen von Ulrike von Blarer Zalokar kommen durfte, der weiß, dass sie lebendiges Beispiel für eine gesunde und genussvolle Kochkunst ist. Von ihr zubereitete Mahlzeiten sind ein Fest und nährendes Wohltat für Sinne und Bauch! Diese Lust aufs Kochen

spiegelt sich auch im Buch wieder, zu dem ich allen daran Beteiligten nur gratulieren kann. Es wird sicher nicht verstaubt in irgendwelchen Bücherregalen liegen, sondern ein ständiger Begleiter sein – in der Praxis ebenso wie in der Küche.“

Dr. Claudia Focks, Rottweil

» Dieses prägnante Buch ist aus mehreren Gründen für die praktische Ausübung der Chinesischen Medizin im Westen sehr nützlich. Die übersichtliche Präsentation der westlichen, also bei uns auch gebräuchlichsten Nahrungsmittel in Form von Monographien erlaubt sowohl schnelles Nachschlagen als auch tiefer gehendes Studium. Die Indikationstabellen, nach Mustern geordnet, sind großartig für die praktische Arbeit geeignet, ebenso der ausführliche Index. Und nicht zuletzt bietet dieses Werk eine solide Grundlage für die kritische Erörterung und Weiterentwicklung traditioneller chinesischer Ernährungslehren im Westen. Die Übertragung des chinesischen Zugangs zu Heilpflanzen und Nahrungsmitteln auf westliche Verhältnisse ist derzeit in vollem Gang, wird intensiv diskutiert und wird noch lange nicht abgeschlossen sein – das vorliegende Buch bringt uns aber einen großen Schritt voran.“

Dr. Andreas Höll, Mödling

» Das vorliegende Werk ist unter den westlichen Publikationen zur chinesischen Diätetik sicherlich ein bisheriger Höhepunkt. Ich durfte in Deutschland die langen und oftmals verwirrenden Wege der Übertragung chinesischer Ernährungslehre in den Westen von Beginn an über 30 Jahre lang mit verfolgen. Endlich ist es gelungen, eine klare, gut strukturierte und aus langer Erfahrung gewachsene Zusammenfassung zu erstellen. In mehrerer Hinsicht ergänzt oder übertrifft dieses Buch die bislang vorliegenden Veröffentlichungen. Ich bin überzeugt, dass die Autoren und Autorinnen hiermit einen wichtigen Beitrag für die Anwendung der Chinesischen Medizin im Westen geschaffen haben.“

Dr. Stefan Kirchoff, Witten/Herdecke

Inhalt

Einleitung	11
Wirkungsbeschreibungen	12
Nahrungsmittelporraits	
Getreide	25
Hülsenfrüchte	49
Gemüse	65
Früchte	119
Algen	159
Pilze	173
Nüsse und Samen	181
Öle und Fette	197
Milchprodukte	213
Fleisch	227
Fisch und Meeresfrüchte	243
Süßungsmittel	265
Verschiedene Nahrungsmittel	273
Index Nahrungsmittel alphabetisch	298
Literaturliste Bücher	300
Literaturliste Zeitschriften	304
Autorinnen	310

In einem separaten Heft beigelegt:

Index Wirkungskategorien und Index Symptome

Innerhalb der naturheilkundlichen Praxis gewinnt die Diätetik als akute und therapeutische Massnahme, sowie als Ergänzung zu anderen Therapiemethoden zunehmend an Bedeutung. Im fernen Osten haben Nahrungsmittel als integrierter Bestandteil im Gesundheitswesen schon eine über 4000-jährige Tradition. Wie in diesen Jahrtausenden viele verschiedene – auch teilweise widersprüchliche – Herangehensweisen und Interpretationsvorstellungen Eingang in die Praxis gefunden haben, so findet gerade heute in einer Zeit der weltweiten Globalisierung eine beschleunigte Beeinflussung und Verwebung der verschiedenen Kulturen und Philosophien statt. Dieser Prozess macht auch vor der Diätetik nicht halt. In jahrelanger intensiver Auseinandersetzung mit Literatur aus den Bereichen Diätetik und TCM, aber auch aus naturwissenschaftlichen Quellen sowie aus praktischen Erfahrungen in der Zubereitung der einzelnen Nahrungsmittel liessen wir uns auf diese Komplexität ein. Wir setzten uns besonders mit der deutsch- und englischsprachigen Fachliteratur auseinander, die verschiedentlich auch die chinesische Primärliteratur aufgearbeitet hat. Darüber hinaus diskutierten wir zahlreiche aktuelle westlich-naturheilkundliche und naturwissenschaftliche Veröffentlichungen in Bezug auf ihren Informationsgehalt für die Klassifikation von Nahrungsmitteln nach TCM. Den qualitativen Wirkungen von Nahrungsmitteln, wie sie in der Tradition der klassischen chinesischen Medizintheorie beschrieben sind, haben wir verschiedentlich Erkenntnisse aus der modernen westlichen Ernährungswissenschaft, welche sich vor allem von den Inhaltsstoffen sowie den physiologischen und biochemischen Prozessen ableiten, hinzugefügt. Bei der Zuordnung der westlichen Pathologie- oder Symptombegriffe müssen diese Krankheitsbegriffe in eine chinesische Diagnose übersetzt werden. Je nach Ätiologie des Krankheitsgeschehens stehen für einen westlichen Krankheitsbegriff verschiedene chinesische Diagnosen zur Wahl. So können beispielsweise Kopfschmerzen durch Qi-Stagnation, Qi-Mangel, Schleim oder andere Disharmonien hervorgerufen werden. In Abhängigkeit von der Ätiologie erscheint das westliche Symptom nur in der entsprechenden Wirkungskategorie des Nahrungsmittels.

Das heisst, die in den Wirkungskategorien genannten westlichen Krankheitsbegriffe zeigen an, auf welche Art und Weise das konkrete Nahrungsmittel auf das Krankheitsgeschehen einwirkt.

Ausser den Wirkungskategorien sind für jedes Nahrungsmittel der Funktionskreisbezug, die Thermik und die Geschmacksrichtungen genannt. Der Funktionskreisbezug gibt Aufschluss darüber, in welchem Funktionskreis beziehungsweise in welcher Leitbahn das Nahrungsmittel seine Wirkung entfaltet. Die thermische Wirkung differenziert zwischen kalt, kühl, neutral, warm und heiss, die Bandbreite innerhalb eines einzelnen Temperaturlevels kann breit sein. Geschmacksrichtungen werden meistens mehrere angegeben, die zuerst genannte ist die vorrangige. Nach fünf Jahren und 58 ganztägigen Arbeitsgruppen-Sitzungen und ganz viel Einzelarbeit hat die Arbeitsgruppe „SBO-TCM Diätetik“ einen Meilenstein erreicht und die Monographien von 215 Nahrungsmitteln fertig gestellt.

In diese Nahrungsmittel-Basisliste finden vor allem im Westen gebräuchliche Nahrungsmittel Eingang, ergänzt durch einzelne Nahrungsmittel mit besonderer therapeutischer Bedeutung.

Die Nahrungsmittelliste dient als Grundlage für die Diätetik-Prüfungen der SBO-TCM. Sie ersetzt auf keinen Fall eine fundierte Ausbildung und Anleitung durch Fachpersonen der TCM-Diätetik.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in der stetigen Vertiefung Ihres Verständnisses von den Nahrungsmitteln und natürlich: genussvolle Mahlzeiten!

Die Autorinnen

Ulrike von Blarer Zalokar, Eve Rüegg,
Barbara Fendrich, Petra Kamb, Karin Haas

Zeitweilige Mithilfe:

Irene Bachmann, Lotti Westmoreland,
Kathrin Kaiser, Peter von Blarer

Herausgeberin: SBO-TCM

Schweizerische Berufsorganisation
für Traditionelle Chinesische Medizin

1 Wind-Kälte eliminieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten warm. Ihr Geschmack ist meist scharf. Der scharfe Geschmack fördert die periphere Zirkulation und zerstreut die Stagnation des Qi.

Bei einer geschwächten Abwehr kann pathogene Wind-Kälte in den Körper eindringen. Diese Nahrungsmittel eliminieren den pathogenen Faktor, indem sie die Oberfläche öffnen und das Schwitzen fördern. Wind und Kälte werden über die Poren der Haut aus den oberflächlichen Schichten des Körpers getrieben.

Wind-Kälte eliminierende Nahrungsmittel können auch zur Behandlung von Ödemen und Schmerzen infolge Wind-Kälte-Bi angewendet werden.

Nahrungsmittel Beispiele

Lauch, Pak-Choi, Frühlingszwiebel, Zwiebel

Klinische Manifestationen

Beginn einer Erkältungskrankheit, Abneigung gegen Wind, Kälteaversion, Frösteln, Schüttelfrost, leichtes Fieber, wenig oder kein Schwitzen, steifer Nacken, Körperschmerzen, Niesen, verstopfte Nase wechselnd mit wässrigem Sekret, Husten mit glasigem weissem Auswurf, Dyspnö, Bronchitis, Asthma bronchiale, Rhinitis, Sinusitis, raue Stimme

Zunge: Belag: dünn, weiss

Puls: oberflächlich, straff

2 Wind-Hitze eliminieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kühl. Ihr Geschmack kann scharf, süß, bitter, oder sauer sein. Der scharfe Geschmack zerstreut stagniertes Qi und öffnet die Oberfläche; wegen der kühlen Temperaturqualität wird jedoch kein Schweiß verursacht. Mit dem sauren oder bitteren Geschmack leiten diese Nahrungsmittel die pathogene Wind-Hitze, die sich häufig als Halsschmerz manifestiert, über den Magen-Darmtrakt aus.

Bei schwacher Abwehr dringt der pathogene Faktor Wind-Hitze in den Körper ein. Wind-Hitze kann auch indirekt, durch Umwandlung aus Wind-Kälte, entstehen. Wenn Wind-Hitze nicht im Wei-Stadium eliminiert wird, kann sie sich weiter in die Tiefe entwickeln und schwerwiegendere Krankheiten verursachen.

Einige der Wind-Hitze eliminierenden Nahrungsmittel fördern die Bildung bzw. die Reifung von Maserhexanthen, Karbunkeln und Furunkeln.

Nahrungsmittel Beispiele

Johannisbeeren schwarz, Holunderbeeren, Zitrone, Chinakohl, Sonnenblumenkerne, Stangensellerie

Klinische Manifestationen

Windaversion, Abneigung gegen Kälte oder Hitze, Fieber, wenig Frösteln, Schwitzen, leichter Durst, Kopfschmerz, gerötete Augen, juckende Augen, Exantheme, Juckreiz, Urtikaria, nicht zum Ausbruch kommende Hautausschläge, Halsschmerz, Schluckbeschwerden, Halsentzündungen, vergrößerte Tonsillen, Husten mit dickem gelbem zähem Auswurf, Bronchitis, Asthma bronchiale, Schnupfen mit gelbem zähem Schleim, Rhinitis, Sinusitis, grippale Infekte, Erkältungskrankheit, Diarrhö, Verstopfung, konzentrierter Urin

Zunge: sehr rot; Belag: trocken

Puls: oberflächlich, schnell

3 Hitze eliminieren und Feuer reduzieren

Diese Nahrungsmittel sind im Temperaturverhalten kühl bis kalt. Ihr Geschmack ist süß, bitter, salzig oder sauer. Einige dieser Nahrungsmittel sind reich an Antioxidantien, die bei entzündlichen Hitze-Feuer-Symptomen prophylaktisch und therapeutisch unterstützen.

Sie werden bei übermässiger Hitze des Magens, der Lunge, des Herzens und der Leber eingesetzt. Hitze- und Feuer-Symptome entstehen durch exzessiven Verzehr scharfer, fettiger Nahrung, ständiges Überessen, emotionale Belastungen, schwere psychische Störungen, Depressionen, anhaltende Leber-Qi-Stagnation, exzessiven Alkohol- oder Tabakkonsum.

Nahrungsmittel Beispiele

Zucchini, Gurke, Blumenkohl, Stangensellerie, Kaki, Melone, Tofu

Klinische Manifestationen

Magen-Hitze, Magen-Feuer

Mundtrockenheit, bitterer Mundgeschmack, fauliger Mundgeruch, Zahnfleischentzündungen und -blutungen, Stomatitis, Halsentzündung, Nasenbluten, Trigeminusneuralgie, Stirnkopfschmerz, brennende Schmerzen und Hitzegefühl im Epigastrium, ständiges Hungergefühl, Übersäuerung des Magens, Magensäurereflux, Sodbrennen, Gastritis, Ulcus duodeni, Ulcus ventriculi

Zunge: rot; Belag: dick, gelb, trocken

Puls: voll, schnell, gleitend

Herz-Hitze, Herz-Feuer

Palpitationen, Erregbarkeit, Reizbarkeit, Ruhelosigkeit, Schlafstörungen, starke lebhaft Träume, Angstzustände, Hitzewallungen, rotes Gesicht, Durst, Zungengeschwüre, Mundgeschwüre, bitterer Mundgeschmack, Harnwegsinfekt, Dysurie, Hyperthyreose

Zunge: purpurrot an der Spitze, Rand der Zungenspitze kann Abszesse haben, Mittlerriss an der Spitze,

Belag: gelb, trocken, dünn

Puls: voll, schnell

Kochen mit Getreide (ganze Körner)

Alle Getreide sollten vor der Zubereitung zur Entfernung von Fremdstoffen wie Staub, Spuren ranziger Fette etc. gewaschen werden.

Getreideart	Vorbehandeln	Einweichen	Darren (70° C)	Kochen / Garen	Ausquellen
	reinigt, klärt, schwemmt unerwünschte Stoffe aus	aktiviert Enzyme	verstärkt wärmende u. trocknende Wirkung, verkürzt die Garzeit		verbessert die Verfügbarkeit der Inhaltsstoffe und die Verdaulichkeit
Buchweizen Kurz-Garer	1 Min. blanchieren / heiss überbrühen		ev. 10 Min.	5–10 Min.	15–20 Min.
Quinoa Kurz-Garer	1 Min. blanchieren / heiss überbrühen		ev. 10 Min.	5–15 Min.	15–20 Min.
Hirse Kurz-Garer	1 Min. blanchieren / heiss überbrühen		ev. 15 Min.	5–15 Min.	15–20 Min.
Grünkern Mittel-Garer	ev. abspülen	0–8 Std.	(bereits gedarrt)	30–60 Min.	10–60 Min.
Hafer Mittel-Garer	ev. abspülen	0–8 Std.	ev. 10 Min.	30–60 Min.	15–60 Min.
Reis Mittel-Garer	mehrmals spülen, bis das Wasser klar ist		10 Min.	30–60 Min.	10–30 Min.
Dinkel Lang-Garer	ev. abspülen	3–8 Std.	10 Min.	30–60 Min.	30–60 Min.
Gerste Lang-Garer	ev. abspülen	0–8 Std.	10 Min.	30–120 Min.	15–60 Min.
Roggen Lang-Garer	ev. abspülen	5–8 Std.	20 Min.	30–120 Min.	30–60 Min.
Weizen Lang-Garer	ev. abspülen	5–8 Std.	10 Min.	30–120 Min.	30–60 Min.

Getreide

Getreide gehört bereits seit den frühen Ackerbaugesellschaften zu den ersten kultivierten Nahrungspflanzen der Menschen. Bevor der weltweite Handel über die Kontinente begann, wurden die einzelnen Getreidearten in bestimmten Regionen bevorzugt angebaut. So kultivierte man den Hafer in Mittel- und Nordeuropa, den Dinkel im Bereich des heutigen Süddeutschlands und der Schweiz, den Weizen in den Gebieten rund um das Mittelmeer, die Gerste im Vorderen Orient und im Himalaja, den Reis in Asien, die Hirse im südlichen Afrika und den Mais in Lateinamerika. Vollkorngetreide enthält reichlich Stärke und Ballaststoffe, bedeutende Mengen an Eiweiss und essentiellen Fettsäuren (im Keim), sowie viele Mineralien und Spurenelemente. Die Proteinzusammensetzung ist bei jeder Getreideart verschieden. Dies ist im Zusammenhang mit Zöliakie und bestimmten Nahrungsmittelallergien zu beachten.

Der Geschmack aller Getreide ist süß, oft in Kombination mit einem weiteren Geschmack. Sein Temperaturverhalten reicht von kühl bis warm. Alle Getreide tonisieren hauptsächlich Qi. Viele setzen wir zum Beseitigen von pathogener Feuchtigkeit und Nässe ein, sowie zum Ausleiten von Toxinen aus dem Darm. Daneben zeigen sie jedoch weitere, sehr unterschiedliche, Wirkungen, wodurch sie eine breite Bedeutung in der Diätetik einnehmen.

Einige Vollkorngetreide können durch den hohen Ballaststoffgehalt schwer verdaulich sein (insbesondere Weizen, gefolgt von Roggen, Dinkel, Gerste). Die Unterstützung des Mittleren Erwärmers mit geeigneten Kräutern und Gewürzen sowie die richtige Zubereitung sind wichtig. Das im Getreide enthaltene Phytin kann bei ungenügend gegartem oder ungenügend gequollenem Getreide (z.B. bei Frischkornbrei) wertvolle Mineralien und Spurenelemente der Resorption im Darm entziehen. Die nebenstehende Tabelle zeigt geeignete Zubereitungsformen und Zubereitungszeiten.

Sprossen und Keimlinge

Während dem Keimvorgang findet eine Umwandlung der Stärke des Samens in Einfachzucker und der Proteine in Peptone und freie Aminosäuren statt. Fettsäuren werden freigesetzt, der Gehalt an Vitaminen, Enzymen und Mineralien steigert sich. Sprossen und Keimlinge sind quasi ein Feuerwerk der Vitalstoffe. Was im Samen kompakt und verschlossen in sich ruhte, kommt nun zur Bewegung und Freisetzung. Sprossen und Keimlinge sind viel besser verdaulich und ihre Inhaltsstoffe leichter assimilierbar, als die Samen, aus denen sie entstanden. Sprossen und Keimlinge sind generell kühlend. Getreidekeimlinge sind süß im Geschmack. Keimlinge von Hülsenfrüchten sind süß und bitter und können noch weitere Geschmacksrichtungen aufweisen.

Sprossen und Keimlinge unterstützen Qi, Yin, insbesondere die Jin Ye, und teilweise auch das Blut. Sie bewegen stagniertes Qi, einige kühlen Hitze und leiten Feuchtigkeit, teilweise auch Toxine aus.

Bei Yang-Mangel-Symptomatik empfehlen wir, Sprossen und Keimlinge kurz zu erwellen, vorsichtig zu kochen und/oder mit wärmenden Zutaten abzuschmecken.

Sprossen und Keimlinge als „Milch“ oder gedarrt und gemahlen zu Brei verarbeitet, eignen sich als erste Nahrungsumstellung bei Säuglingen nach der Muttermilch. Sprossen und Keimlinge sind ebenso nach langer Krankheit (Rekonvaleszenz) und zur Stärkung bei älteren Menschen zu empfehlen.

Als eigene Nahrungsmittel-Portraits sind die folgenden Keimlinge besprochen:

Gerste gekeimt und gedarrt: Seite 29

Weizen gekeimt: Seite 45

Amaranth

Kiwicha
Amaranthus caudatus


Familie:

Amaranthaceae

Pflanzenteile:

Samen

Temperatur:

kühl

Geschmack:

süß, bitter

Funktionskreisbezug:

Niere, Gedärme, Milz, Lunge

TCM-Wirkungen mit Prioritäten und Indikationen

- 1 Essenz/Jing tonisieren**
 Gehirnentwicklung vermindert, Vergesslichkeit
- 1 Qi tonisieren**
 tonisiert Lungen-Qi, tonisiert Milz-Qi, Muskelschwäche, Schwäche, Schwangerschaft, Stillzeit, Rekonvaleszenz
- 1 Yin tonisieren**
 Muskelatrophie, TBC, Tuberkulose, Diabetes mellitus-Prophylaxe
- 2 Nässe/Feuchtigkeit und Hitze ausleiten**
 Diarrhö, Durchfall, Dysenterie, Magengeschwür, Herpes simplex
- 2 Hitze eliminieren und Toxine ausleiten**
 Diarrhö, Durchfall, Dysenterie

Kontraindikationen und sonstige Hinweise

Amaranth ist ein wichtiges Getreide für Vegetarier bzw. Veganer (Eiweiss/Kalzium)

Quellen A.A.1995, B.A.1994, B.L.2000, H.R.2006, J.B.2000, P.P.1993, P.P.2002, P.R.(N1)1999, P.R.(N2)1999, S.F.2004, S.U.2004, Wikipedia

Buchweizen

Heidekorn
Fagopyrum esculentum



Familie:

Polygonaceae

Pflanzenteile:

Samen

Temperatur:

neutral

Geschmack:

süss, bitter

Funktionskreisbezug:

Milz, Magen, Gedärme, Herz

TCM-Wirkungen mit Prioritäten und Indikationen

1 Qi tonisieren

tonisiert Milz-Qi, Verdauungsschwäche, Rekonvaleszenz, Belastung körperlich, Durchfall chronisch, Diarrhö, Appetitlosigkeit, Hämorrhoiden blutende, Venenschwäche, Varizen, Krampfadern, Blut in den Bahnen haltend

2 Qi regulieren und bewegen

rebellierendes Magen-Qi, Aufstossen, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen, Bluthochdruck, Hypertonie, Durchblutungsstörung, Durchblutungsstörung der Hände und Füße

2 Nässe/Feuchtigkeit auflösen/transformieren

Cholesterinwert erhöht, Diarrhö, Durchfall, Urin weisslich, Urin trüb, Leukorrhö

2 Nässe/Feuchtigkeit und Hitze ausleiten

Herpes simplex

3 Hitze eliminieren und Toxine ausleiten

Karbunkel, Furunkel, Skrofeln, Infekt, Ekzem, Geschwür, Erysipel, Wundrose (äusserliche Anwendung in Form von Brei)

3 Schleim auflösen/transformieren

Arteriosklerose, Bluthochdruck, Hypertonie

Kontraindikationen und sonstige Hinweise

Die Randschichten des Buchweizens enthalten einen roten Farbstoff, das Fagopyrin, das u. U. Hautirritationen hervorrufen kann. Da sich dieser Farbstoff in heissem Wasser löst, sollte der Buchweizen vor dem Kochen heiss gewaschen werden. In grossen Mengen genossen können Verdauungsstörungen, Blähungen und Schwindel auftreten. Es gibt Hinweise, dass Buchweizen Allergien auslösen kann.

Quellen

B.A.1994, B.L.2000, E.U.1997, F.B.1992, F.B.1998, F.G.1993, H.R.2006, J.B.2000, P.P.1993, P.P.2002, S.F.2004, P.R.(N1)1999, P.R.(N2)1999, Y.S.2003, Wikipedia, AG-D/NL/2-2005a

Gerste, gekeimt und gedarrt

Hordeum vulgare



Familie:

Poaceae

Pflanzenteile:

gekeimter Samen

Temperatur:

kühl

Geschmack:

süß, scharf

Funktionskreisbezug:

Magen, Milz, Niere, Gedärme

TCM-Wirkungen mit Prioritäten und Indikationen

- 1 Qi tonisieren**
 tonisiert Magen-Qi, tonisiert Milz-Qi, Verdauungsblockade, Kohlenhydratverdauungsschwäche, Appetitlosigkeit, Candida, Schwäche körperlich, Bindegewebschwäche, Bänderschwäche, Rekonvaleszenz, Bandscheibenschwäche
- 1 Yin tonisieren**
 Gewichtsverlust, Trockenheit, Osteoporose-Prophylaxe, Zellbildung vermindert
- 1 Nahrungsretention auflösen**
 Verdauungsblockade, Kohlenhydratverdauungsschwäche
- 2 Nässe/Feuchtigkeit auflösen/transformieren**
 Übersäuerung des Körpers, Cholesterinwert erhöht, Blutfettwerte erhöht, Übergewicht, Adipositas
- 2 Nässe/Feuchtigkeit und Hitze ausleiten**
 Fieber, Entzündung
- 2 Hitze eliminieren, die durch Yin-Mangel verursacht wird**
 Nachmittagsfieber, Magenschleimhautentzündung, Gastritis, Magenschleimhautreizung, Darmschleimhautentzündung, Darmschleimhautreizung, Mundtrockenheit
- 2 Shen/Geist beruhigen**
 Schlafstörung
- 3 Qi regulieren und bewegen**
 Leber-Qi-Stagnation, Oberbauchschwellung, PMS, Prämenstruelles Syndrom, Brustknoten, Anspannung, Depression

Kontraindikationen und sonstige Hinweise

Gekeimte Gerste, gedarrt und zu Mehl gemahlen unterstützt die Kohlenhydratverdauung.

Index Wirkungskategorien

Wind-Kälte eliminieren	4
Wind-Hitze eliminieren	4
Hitze eliminieren und Feuer reduzieren	4
Hitze eliminieren und Nässe trocknen	6
Hitze eliminieren und Blut kühlen	6
Hitze eliminieren und Toxine ausleiten	7
Hitze eliminieren, die durch Yin-Mangel verursacht wird	9
Sommerhitze eliminieren	10
Stuhlgang regulieren/abführen	11
Darm befeuchten	12
Nässe/Feuchtigkeit auflösen/transformieren	13
Nässe/Feuchtigkeit und Hitze ausleiten	16
Nässe ausleiten und Diurese fördern	17
Wind-Kälte/Hitze-Nässe eliminieren (Rheuma/Bi-Syndrom)	19
Qi regulieren und bewegen	20
Nahrungsretention auflösen	22
Blutungen stillen und regulieren	22
Blut bewegen	22
Schleim auflösen/transformieren	23
Shen/Geist beruhigen	25
Inneren Wind unterdrücken	26
Qi tonisieren	26
Yang tonisieren	31
Blut tonisieren	32
Yin tonisieren	36
Essenz/Jing tonisieren	40
Adstringieren	40
Parasiten eliminieren	41

Index Symptome

Alphabetisch ab	42
---------------------------	----

Seite	Wind-Kälte eliminieren			
	Wirkungspriorität 1			
72	Frühlingszwiebel	warm	roh: scharf, gekocht: süß, scharf	Lunge, Magen
80	Kohl, Pak-Choi	warm	scharf	Lunge, Magen, Milz
117	Zwiebel	warm	roh: scharf, süß gekocht: süß	Lunge, Leber, Magen, Milz, Herz, Niere
	Wirkungspriorität 2			
89	Lauch	warm	roh: scharf, gekocht: süß, scharf	Niere, Lunge, Milz, Leber
155	Zitrone	kühl	sauer	Leber, Lunge, Magen, Gedärme, Gallenblase, Milz, Niere
	Wind-Hitze eliminieren			
	Wirkungspriorität 1			
138	Johannisbeere schwarz, Frucht	kühl	sauer, süß, bitter	Lunge, Niere, Leber
283	Kuzu	kühl	süß	Milz, Magen, Gedärme
155	Zitrone	kühl	sauer	Leber, Lunge, Magen, Gedärme, Gallenblase, Milz, Niere
	Wirkungspriorität 2			
136	Holunderbeeren, schwarz	kühl	süß, bitter, sauer	Lunge, Milz, Gedärme, Niere
196	Sonnenblumenkerne	neutral	süß	Niere, Gedärme, Milz, Lunge, Herz
	Wirkungspriorität 3			
78	Kohl, Chinakohl	neutral, kühl	süß, scharf	Magen, Gedärme, Lunge, Niere
113	Stangensellerie	kühl	süß, scharf	Leber, Milz, Magen
	Hitze eliminieren und Feuer reduzieren			
	Wirkungspriorität 1			
120	Ananas	kühl	süß, sauer	Magen, Milz
244	Austern	kühl	süß, salzig	Leber, Niere
274	Bier	kühl	bitter, süß	Leber, Niere, Herz, Milz
275	Essig	warm	sauer, scharf, süß	Magen, Leber, Milz, Lunge
278	Grüntee	kühl	bitter	Niere, Blase, Magen, Gedärme
73	Gurke	kühl	süß, bitter	Milz, Magen, Herz, Dickdarm, Lunge, Niere, Blase
139	Kaki	kalt	süß, sauer	Gedärme, Lunge, Herz, Magen
141	Kiwi	kalt	sauer, süß	Magen, Blase
76	Kohl, Blumenkohl	kühl	süß, scharf	Lunge, Magen, Milz, Gedärme
83	Kohl, Weisskohl	neutral	süß, scharf	Magen, Gedärme
167	Kombu	kühl	salzig	Leber, Milz, Niere, Magen, Lunge, Gedärme

Index: Symptome

- Abdominalschmerz** 15, 17, 76, 271 Siehe auch **Bauchschmerz**, **Schmerz**
- Abgeschlagenheit** 33, 61, 70, 81, 89, 90, 97, 108, 131, 136, 140, 143, 151, 152, 154, 155, 168, 175, 179, 183, 185, 191, 195, 198, 225, 231, 233, 234, 236, 239, 240, 241, 244, 245, 249, 251, 255, 256, 259, 263, 268, 270, 274, 283 Siehe auch **Energiemangel**, **Erschöpfung**
– geistig 198, 233
- Abszess** 72, 74, 75, 117 Siehe auch **Analfisteln**, **Brustabszess**, **Eiterungen**, **Furunkel**, **Karbunkel**, **Lungenabszess**, **Pyorrhö**
- Abwehrschwäche** 20, 33, 74, 92, 94, 108, 117, 122, 129, 132, 136, 138, 152, 161, 165, 167, 171, 176, 177, 188, 195, 198, 210, 214, 222, 225, 248, 253, 257, 260, 266, 270, 284, 293 Siehe auch **Immunschwäche**, **Infektanfälligkeit**
- Adipositas** 15, 29, 31, 33, 38, 50, 55, 66, 81, 97, 110, 111, 120, 147, 155, 160, 161, 163, 165, 167, 169, 171, 175, 205, 214, 222, 276, 284, 293 Siehe auch **Grundstoffwechsel reduziert**, **Stoffwechselstörung**, **Übergewicht**
- Akne** 13, 73, 74, 90, 113, 117, 131, 224, 275, 277 Siehe auch **Dermatose**, **Hauterkrankung**
– juckend 275
- Albuminurie** 22, 56, 128 Siehe auch **Eiweiss im Urin**, **Glomerulonephritis**, **Nephritis**, **Nierenerkrankungen**
- Alkohol**
–abusus 45, 61, 86, 125, 127, 132, 139, 146, 268, 278, 281, 283, 284, 292, 293, 295 Siehe auch **entgiftet**, **Suchtneigung**
–entzug 268 Siehe auch **Entzugserscheinung**, **Suchtneigung**
–kater 132, 146, 281, 283, 284, 293 Siehe auch **entgiftet**
- Allergie** 68, 117, 155, 177, 184, 237, 292, 296 Siehe auch **Asthma allergisch**, **Ekzem atopisch**, **Heuschnupfen**, **Kuhmilchallergie**, **Muttermilchunverträglichkeit**, **Salicylsäureunverträglichkeit**, **Schwefelempfindlichkeit**, **Zöliakie**
– auf Insektenstich 117 Siehe auch **Insektenstich**
Buchweizen- 27
Kreuz- 143
Kuhmilch- 214, 222, 223
Lebensmittel- 244, 247, 254, 261, 262
Milch- 215, 217, 224
Nahrungsmittel- 280
–neigung 143, 148
Pseudo- 115, 217
- Soja- 63, 292, 296
Weizen- 44
- Alpträume** 13, 230, 232, 235 Siehe auch **Schlafstörung**, **Träume heftig**
- Altersflecken** 275
- Altershaut**
– dünne 92
– empfindliche 87
- Alterung vorzeitig** 68, 152, 205, 207, 208, 239 Siehe auch **Ergrauen vorzeitig**, **Hautalterung vorzeitig**
- Amenorrhö** 17, 20, 21, 22, 67, 87, 135, 149, 261
- Amöbenruhr** 295 Siehe auch **Dickdarmentzündung**, **Dickdarmparasiten**, **Dysenterie**, **Enteritis**, **Ruhr**
- Analfisteln** 112 Siehe auch **Abszess**, **Eiterung**
- Anämie** 21, 28, 37, 42, 45, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 59, 62, 66, 68, 69, 77, 79, 81, 86, 87, 97, 100, 101, 102, 103, 104, 106, 107, 108, 109, 114, 124, 127, 128, 129, 134, 135, 136, 138, 140, 141, 143, 144, 151, 152, 154, 155, 162, 163, 165, 168, 169, 171, 177, 182, 184, 191, 193, 194, 195, 214, 218, 222, 228, 229, 231, 233, 236, 238, 239, 240, 241, 249, 255, 257, 259, 266, 270, 271, 287, 291, 295 Siehe auch **Blässe**, **Blutmangel**, **Blutverlust**, **Eisenmangel**, **Perniziöse Anämie**
– aus Blutbildungsmangel im Knochenmark 96, 185
– aus Erythrozytenbildungsmangel 54, 89
– aus Vitamin B 12-Mangel 244 Siehe auch **Perniziöse Anämie**
– perniziöse Siehe **Perniziöse Anämie**
–Prophylaxe 196
- Angina pectoris** 18, 20, 72, 121, 130, 143, 149, 151, 154, 183 Siehe auch **Brustenge**, **Herzerkrankung**
- Angiopathien** 134, 155, 167 Siehe auch **Durchblutungsstörung**, **Gefässkrankheiten**
- Angst** 16, 40, 244, 274, 280
- Anorexie** 17, 19, 21, 114, 115, 122, 229, 238 Siehe auch **Auszehrung**, **Gewichtsverlust**, **Magersucht**, **Untergewicht**
- Anspannung** 31, 45, 267, 270, 271, 272 Siehe auch **Muskeltonus erhöht**, **Spannungsgefühl**, **Verhärtung**, **Verspannung**
– geistig 216
– körperlich 216
– nervös 274
– psychisch 19, 101, 104, 105