

HEISS ERWÄRMEND NEUTRAL ERFRISCHEND KALT

Getreide und Hülsenfrüchte

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Amarant ■ Buchweizen ■ Grünkern ■ Hafer ■ Quinoa ■ Sago ■ Süßer Reis | <ul style="list-style-type: none"> ■ Bulgor ■ getrocknete Erbsen ■ Hirse ■ Linsen ■ Saubohnen ■ Stangenbohnen | <ul style="list-style-type: none"> ■ Adukibohnen ■ alle Getreide Mehle, Flocken & Grützen ■ Couscous ■ Dinkel ■ gelbe Sojabohnen ■ Gerste ■ getrocknete Bohnen ■ getrocknete Hülsenfrüchte ■ Hefe ■ Hefebrot, allgemein ■ Kichererbsen ■ Mais ■ Reis ■ Roggen ■ Sauerbrotteig ■ schwarze Sojabohnen ■ Weizen | <ul style="list-style-type: none"> ■ Mungbohnen |
|--|---|---|--|

NÜSSE

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Kastanie ■ Kokosmilch ■ Pinienkern ■ Pistazien ■ Walnuß | <ul style="list-style-type: none"> ■ Erdnuß ■ Haselnuß ■ Mandel ■ Sesam | <ul style="list-style-type: none"> ■ Cashewnuß | <ul style="list-style-type: none"> ■ Sonnenblumenkern |
|---|---|---|--|

GEMÜSE

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Fenchel ■ Frühlingszwiebel ■ Kürbis ■ Lauch ■ Meerrettich ■ Möhre ■ Schalotte ■ Süßkartoffel ■ Zwiebel | <ul style="list-style-type: none"> ■ alle Kohlsorten ■ Avocado ■ Buschbohne ■ Erbse ■ Kartoffel ■ Rosenkohl ■ Rübe | <ul style="list-style-type: none"> ■ Artischocke ■ Aubergine ■ Blumenkohl ■ Broccoli ■ Champignon ■ Chinakohl ■ Essiggurke ■ Feldsalat ■ Gemüse eingelegt in Essig oder milchgegoren ■ Gemüsepaprika ■ Gurke ■ Kohlrabi ■ Kresse ■ Mangold ■ Paprika ■ Radieschen ■ Rettich, allgemein ■ rote Bete ■ Sauerkraut ■ Schwarzwurzel ■ Sellerie ■ Spinat ■ Tomate ■ Zucchini | <ul style="list-style-type: none"> ■ Agar-Agar ■ Alge ■ Chicoree ■ Eisbergsalat ■ Endivie ■ grüner Salat ■ Iziki ■ Kombu ■ Löwenzahnwurzel ■ Nori ■ Radicchio ■ Spargel ■ Wakame |
|--|---|---|---|

LEBENSmittel-Liste nach der Traditionellen Chinesischen Medizin



HEISS	ERWÄRMEND	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
-------	-----------	---------	-------------	------

OBST

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Aprikose Korinthe Pfirsich Rosine Süßkirsche Traube | <ul style="list-style-type: none"> Ananas Dattel Feige Honigmelone Papaye Pflaume | <ul style="list-style-type: none"> alles süße Obst Apfel Apfelkompott Birne Brombeere Brombeere Erdbeere Erdbeere Heidelbeere Himbeere Holunderbeere Johannisbeere Orange Pampelmuse Preiselbeere Quitte Sauerkirsche Stachelbeere unreifes Obst und unreife Beerenfrüchte Zitrone | <ul style="list-style-type: none"> Banane Khaki Kiwi Mango Rhabarber Wassermelone |
|--|---|--|---|

Molkerei-Produkte

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Harzer Käse, stark fermentiert Münster Schimmelkäse Ziegenkäse Ziegenmilch | <ul style="list-style-type: none"> Butter Dickmilch, süß Ei Joghurt, süß Käse, süß Kuhmilch Quark Sahne, süß | <ul style="list-style-type: none"> Dickmilch, sauer Joghurt, sauer Sauermilch Schwedenmilch saure Sahne |
|---|--|--|

FLEISCH und FISCH

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Lamm Ziege | <ul style="list-style-type: none"> Aal Barsch Fasan Forelle Gans Garnele Hähnchen Hirsch Huhn Hummer Kabeljau Krabbe Lachs Languste Miesmuscheln Rebhuhn Sardelle Scholle Shrimps Thunfisch Truthahn Wachtel Wildschwein | <ul style="list-style-type: none"> Kalb Karpfen Rind | <ul style="list-style-type: none"> Hase | <ul style="list-style-type: none"> Ente Kaviar Krebs Tintenfisch |
|---|---|---|--|--|

Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
------	-------	------	--------	--------

LEBENSmittel-Liste nach der Traditionellen Chinesischen Medizin



HEISS	ERWÄRMEND	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
-------	-----------	---------	-------------	------

GEWÜRZE

- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| ■ Bockshornklee | ■ Amasake | ■ Honig | ■ Ahornsirup | ■ Miso |
| ■ Chili | ■ Balsamessig | ■ Malz | ■ alle kaltgepresste Öle | ■ Salz |
| ■ Curry | ■ Basilikum | ■ Marzipan | ■ Brottrunk | ■ Sojasauce |
| ■ Fenchel | ■ Curcuma | ■ Rohrzucker | ■ Distelöl | |
| ■ Muskatnuß | ■ Dill | ■ Safran | ■ Estragon | |
| ■ Nelke | ■ Essig | ■ Süßholz | ■ Olive/Olivenöl | |
| ■ Pfeffer | ■ Gewürzpaprika | | ■ Sesamöl | |
| ■ Piment | ■ Ingwer | | ■ Sojaöl | |
| ■ Sternanis | ■ Kakao | | ■ Sonnenblumenöl | |
| ■ Zimtpulver | ■ Kardamom | | ■ Weizenkeimöl | |
| ■ Zimtrinde | ■ Knoblauch | | ■ Wildpfeilwurzmehl | |
| | ■ Koriander | | | |
| | ■ Kreuzkümmel | | | |
| | ■ Kümmel | | | |
| | ■ Lorbeerblätter | | | |
| | ■ Majoran | | | |
| | ■ Mandarinenschale | | | |
| | ■ Mohn | | | |
| | ■ Orangenschale | | | |
| | ■ Oregano | | | |
| | ■ Petersilie | | | |
| | ■ Rosmarin | | | |
| | ■ Schnittlauch | | | |
| | ■ Senf | | | |
| | ■ Thymian | | | |
| | ■ Tumeric | | | |
| | ■ Vanille | | | |
| | ■ Walnußöl | | | |

GETRÄNKE

- | | | | | |
|---|---|--|---|--|
| ■ Alkohol hochprozentig | ■ Alkohol, süß | ■ Malzbier | ■ Champagner | ■ Guinness |
| ■ Glühwein | ■ Honigwein | | ■ Fruchtsaft, frisch | ■ Pils |
| ■ Schnaps | ■ Kirschsafft | | ■ Gemüsesaft | ■ Quellenwasser ohne Kohlensäure |
| ■ Whisky | ■ Likör | | ■ Getreidekaffee | ■ schwarzer Tee |
| ■ Wodka | ■ Rotwein, trocken | | ■ Kaffee | |
| | ■ Sake | | ■ Sauerkrautsaft | |
| | ■ Traubensaft | | ■ Sojamilch | |
| | ■ Wein, süß | | ■ Weißwein, trocken | |
| | | | ■ Weizenbier mit und ohne Hefe | |

KRÄUTERTEE

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ■ Ingwer, getrocknet | ■ Fencheltee | ■ Früchtetee | ■ Enzian |
| ■ Wermut | ■ Ingwer, frisch | ■ Hagebuttentee | ■ grüner Tee |
| ■ Yogitee | ■ Kümmeltee | ■ Hibiskustee | ■ Frauenmantel |
| ■ Zimtrinde | | ■ Kamillentee | ■ Klettenwurzel |
| | | ■ Maishaartee | ■ Löwenzahnwurzel |
| | | ■ Pfefferminz | ■ Schafgarbe |
| | | ■ Süßholztee | |

Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
------	-------	------	--------	--------