

---

Eure Heilmittel sollen Lebensmittel sein  
Eure Lebensmittel sollen Heilmittel sein  
(Hippokrates)

## Das Yin und Yang der veganen Ernährung

Die Art, wie wir uns ernähren sowie die Wahl der Lebensmittel entscheiden in höchstem Masse über unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Das uralte Wissen der traditionellen chinesischen Medizin enthält viele wertvolle Ratschläge für eine gesunde vegane Lebensweise. Die wichtigsten Aspekte dieser Erfahrungsmedizin sind:

- **Der Aufbau von gesunder körperlicher Energie und Wärme.**
- **Der Aufbau von gesunden Körperflüssigkeiten und körperlicher Substanz**

Um dies optimal zu erreichen, sind folgende Aspekte besonders wichtig

- **Lebensmittel können unseren Organismus erwärmen oder abkühlen.**
- **Lebensmittel können entwässernd oder befeuchtend wirken.**

Daneben hat jedes Lebensmittel spezielle Wirkungen.

### Die optimale Zubereitung

Die Wirkung der Lebensmittel verändert sich sehr durch deren Zubereitung. So hat etwa ein kühlender Salat eine ganz andere Wirkung als eine wärmende Kraftsuppe.

### Die individuelle Veranlagung

Menschen sind sehr verschieden und benötigen entsprechend ihrer Veranlagung unterschiedliche Lebensmittel. So wird ein Mensch, der generell friert, andere Lebensmittel benötigen, als jemand dem ständig zu warm ist. Ein Mensch, der zu Einlagerungen neigt, benötigt andere Lebensmittel, als jemand, der schon zu trockener Haut hat oder allgemein zu Trockenheit neigt. Um vegane Lebensmittel optimal zu nutzen, ist es wichtig, deren Anwendung und Wirkweise zu verstehen.



Für ein langes, gesundes Leben  
im Einklang mit unserer Welt.

## Das Wesen von Yin und Yang

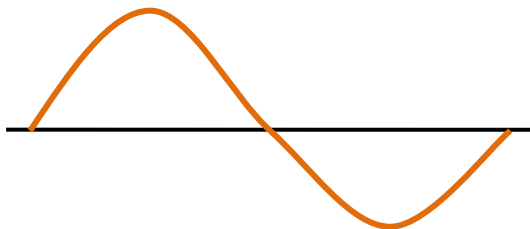
Yin und Yang beschreiben die grundlegende Dualität der Welt. Sie zeigen die Gegensätze von Berg und Tal, von Wärme und Kälte, von Mann und Frau, von Winter und Sommer. Sie sind wie die zwei Seiten einer Münze, sie beschreiben Gegensätze und sind ohne einander doch nicht möglich.

- ❖ ***Yin** ist die Bewegung nach unten und innen, es ist das Passive, das Ruhende, das weibliche Prinzip, das Bewahrende, hat sanfte Bewegungen und ist tiefgründig.*
- ❖ ***Yang** ist die Bewegung nach oben und außen, es ist das Aktive, das Bewegende, das männliche Prinzip, das Zerstreuende, das Auflösende, das Schöpferische.*



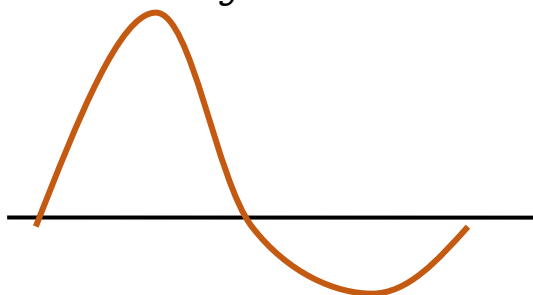
### Gesundheit...

*ist ein harmonischer Ausgleich von Yin und Yang  
Der ständige Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Tag und Nacht,  
Winter und Sommer bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden.*

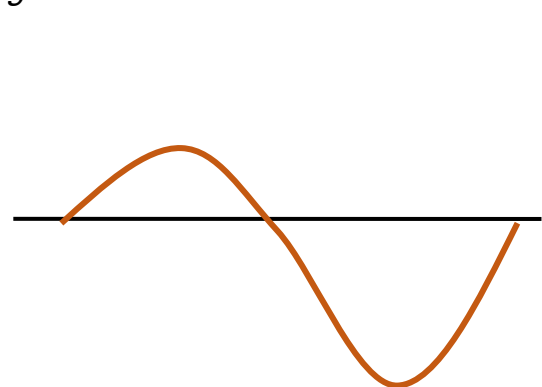


### Krankheit...

*ist jede fehlende Harmonie, ist jede Einseitigkeit  
Zu viel Bewegung macht genauso krank wie zu wenig Bewegung  
Zu viel Ruhe macht genauso krank wie zu wenig Ruhe*



Zu große Bewegung nach außen/oben,  
zu geringe Bewegung nach innen/unten



Zu geringe Bewegung nach oben/außen,  
zu große Bewegung nach innen/unten

## Grundeigenschaften des Lebens

❖ Bezieht man Yin und Yang auf den menschlichen Organismus, so unterscheidet man nach den Regeln von Yin und Yang vier wesentliche Bestandteile:

➤ **Dem Yang entsprechen:**

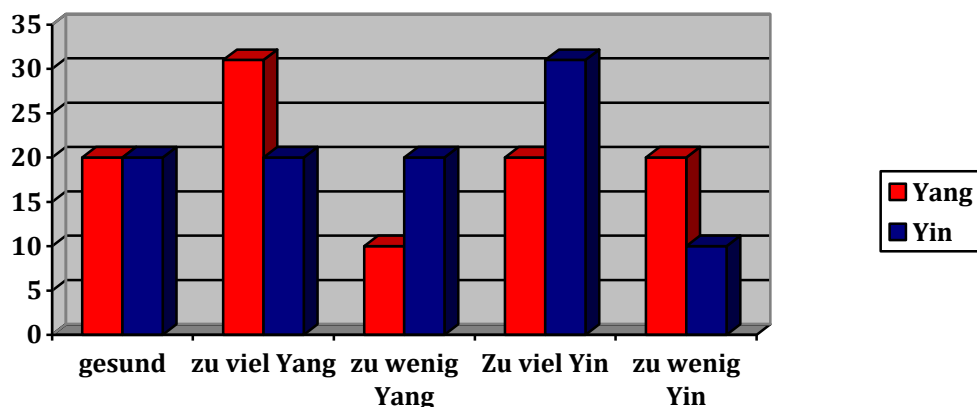
- Körperwärme
- Körperkraft (Funktion)

➤ **Dem Yin entsprechen:**

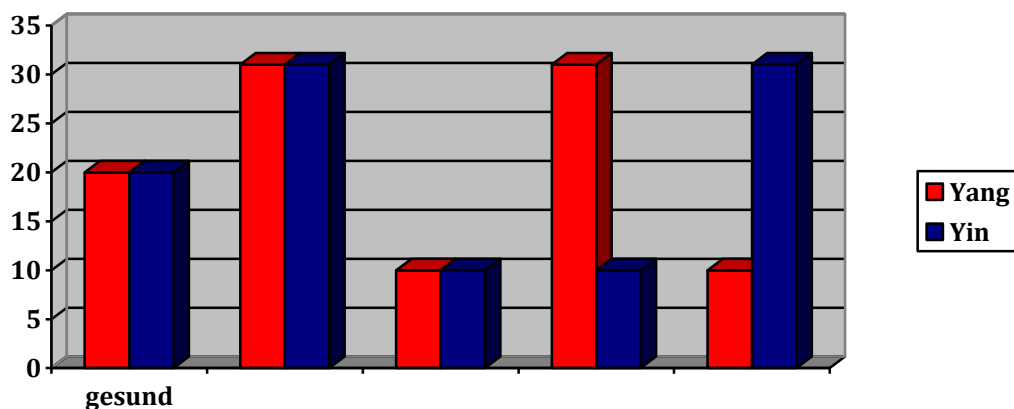
- Körpersäfte
- Körpersubstanz

Diese „Grundsubstanzen des Lebens“ haben entscheidenden Einfluss auf alle anderen Funktionen des Organismus. Sie können in Fülle oder Leere geraten. Dann entstehen höchst unterschiedliche Krankheiten, die auch unterschiedlich behandelt werden müssen.

Wenn sich Yin oder Yang ändert, entstehen zunächst vier kranke Zustände

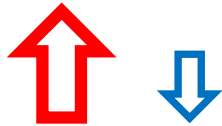


Natürlich können sich Yin und Yang gleichzeitig verändern:



## Krankheiten des Yang

Im Bezug zu unseren Körperfunktionen bestimmt das Yang über unsere *Körperwärme, die Spannung und die Körperkraft.*



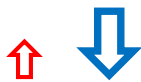
Gesundheit :  

### Zu viel Yang

Das Wärmende, das Aktive, die Bewegungen nach außen sind hier zu stark. So entstehen ein zu hoher Stoffwechsel, eine erhöhte Körpertemperatur, eine zu große Spannung sowie eine Neigung zu „Überfunktionen“.

**Unter anderem können folgende Symptome entstehen:**

Schwitzen, Wärmeintoleranz, ein erhöhter Bewegungsdrang, schneller Puls mit hohem Blutdruck, sehr viel Appetit und Durst, Verspannungen, Unruhe. Man verträgt Hitze schlecht. Der Geist ist sehr aktiv, leistungsorientiert und eher extrovertiert. Man neigt dazu, sich und Andere zu überfordern.



Gesundheit :  

### Zu wenig Yang

Das Wärmende, das Aktive, die Bewegungen nach außen sind hier zu schwach. So entsteht ein zu niedriger Stoffwechsel, man neigt zum Frieren. Es fehlt sowohl die Spannung sowie ganz allgemein die Kraft.

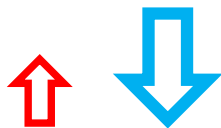
**Durch die „Unterfunktion“ können folgende Symptome auftreten:**

Frieren, Kälteintoleranz, körperliche Schwäche, Infektanfälligkeit, ein schwacher Kreislauf, wenig Appetit, unverdaute Nahrungsreste durch eine Verdauungsschwäche, dadurch entstehen Mangelzustände. Man verträgt Kälte schlecht. Dem Geist fehlt hier die Bewegung nach außen. Man ist eher intuitiv, ausweichend, unauffällig und neigt zu Unsicherheit.



## Krankheiten des Yin



Im Bezug zu unseren Körperfunktionen bestimmt das Yin über unsere *Körpersubstanz und die Körpersäfte*.



### Zu viel Yin

Das Festhaltende, das Bewahrende, das Ruhende und Bewegung nach innen sind hier zu stark. Der Körper neigt dazu, Stoffe und Flüssigkeiten festzuhalten und einzulagern. Es herrscht das Prinzip: „Das kann man noch gebrauchen“! Dadurch gelangen langfristig mehr Stoffe in die Zellen als wieder herauskommen. Die Entgiftung wird so zum Schwachpunkt. **Folgende Symptome können entstehen:** Neigung zu Übergewicht, Wassereinlagerungen, dadurch wenig Durst (der Körper ist schon „feucht“), wenn man Wasser trinkt, wird es lange nicht ausgeschieden, morgens wenig Appetit (weil die nachts stattfindende Entgiftung nicht abgeschlossen ist). Man verträgt feuchtes Klima nicht. Der Geist wird eher gemütlich, träge, konservativ. Man kann sich schlecht von Dingen trennen und schlecht Nein sagen.





Gesundheit:  



### Zu wenig Yin

Das Festhaltende, das Bewahrende, das Ruhende und die Bewegung nach innen sind hier zu schwach. Der Körper tut sich schwer, Stoffe und Flüssigkeiten aufzunehmen bzw. festzuhalten. Dadurch gelangen langfristig zu wenige Stoffe in die Zellen hinein. Weil die Säfte dadurch langfristig fehlen, entsteht Trockenheit und eine Neigung, Gewicht wieder zu verlieren. **Folgende Symptome können entstehen:** Eine Veranlagung zu Untergewicht, trockene Haut und Schleimhäute, spröde Haare. Getrunkenes Wasser wird schnell wieder ausgeschieden. Durch den Mangel an Ruhe neigt man zu schlechten Nerven mit innerer Unruhe. Man verträgt trockenes Klima schlecht. Dem Geist fehlt das „Sitzfleisch“, man ist unsted und es fehlt das Weiche und das Bewahrende.



Gesundheit :  

## Eine westliche Parallele zu Yin und Yang:

### *Das vegetative Nervensystem*

In der menschlichen Entwicklung entsteht schon ganz am Anfang das vegetative Nervensystem. Dieses steuert weitgehend unabhängig von unserem Willen unsere Organfunktionen. Hier treffen sich sehr sichtbar das Wissen von Yin und Yang und unsere moderne Wissenschaft.

<b>Der Sympathikus</b>	<b>Der Parasympathikus</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisiert Energie</li> <li>• Kampf und Flucht</li> <li>• Beschleunigt Puls / Atmung</li> <li>• Erhöht Blutdruck</li> <li>• Hemmt Darmbewegung</li> <li>• Hemmt Drüsentätigkeit</li> <li>• Bremst Blase und Darm</li> <li>• Bremst Abwehrkraft</li> <li>• Macht unruhig, aggressiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speichert Energie</li> <li>• Schlaf und Erholung</li> <li>• Verlangsamt Puls / Atmung</li> <li>• Senkt Blutdruck</li> <li>• Fördert Darmbewegung</li> <li>• Fördert Drüsentätigkeit</li> <li>• Fördert die Ausscheidung</li> <li>• Fördert Abwehrkraft</li> <li>• Beruhigt, besänftigt</li> </ul>

*Auch hier führen Ungleichgewichte zu Krankheiten*

#### *Sympathikus*

<b>Überfunktion des Sympathikus</b>	<b>Unterfunktion des Sympathikus</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schneller Puls</li> <li>• Hoher Blutdruck</li> <li>• Schnelle Atmung</li> <li>• Schwitzen</li> <li>• Extrovertiert, aktiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• langsamer Puls</li> <li>• niedriger Blutdruck</li> <li>• flache Atmung</li> <li>• Frieren</li> <li>• Introvertiert, passiv</li> </ul>

#### *Parasympathikus*

<b>Überfunktion des Parasympathikus</b>	<b>Unterfunktion des Parasympathikus</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau von Reserven und Gewicht</li> <li>• Starke Drüsentätigkeit</li> <li>• Einlagerungen</li> <li>• „Feuchtigkeit“</li> <li>• Trägheit, schläfrig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlust, Minerlstoffmangel</li> <li>• Wenig Drüsentätigkeit</li> <li>• Entwässerung</li> <li>• „Trockenheit“</li> <li>• Unruhe, rastlos</li> </ul>

Ein Ungleichgewicht dieser Steuermechanismen verursacht Beschwerden und Krankheiten. Greift man hier regulierend ein, kann der Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren. Ein Ausgleich von Yin und Yang, ein harmonisches Gleichgewicht von Sympathikus und Parasympathikus bedeuten (das Wiedererlangen von) Gesundheit.

## Diagnostik/Typbestimmung

*Um festzustellen, in welchem Zustand sich Yin und Yang befinden, ist es wichtig Yin und Yang jeweils erst einmal unabhängig voneinander zu bewerten.*

### ❖ Fragen zum Zustand des Yang

- Wie ist die Körperwärme, friert man eher oder neigt man zum Schwitzen?
- Wie ist die körperliche Leistungsfähigkeit, der „Spannungszustand“?
- Ist der Kreislauf eher schlapp oder sogar zu aktiv?
- Hat man viel oder wenig Appetit und Durst?
- Verträgt man eher kaltes oder warmes Klima?
- Ist man geistig extrovertiert oder eher intuitiv?

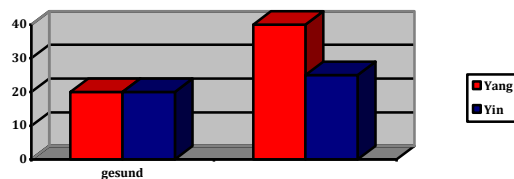
### ❖ Fragen zum Zustand des Yin

- Neigt man dazu, leicht Gewicht zuzulegen, bzw. ist es sehr schwierig Gewicht zu verlieren (oder umgekehrt)?
- Gibt es eine Neigung, Wasser einzulagern oder es schnell wieder auszuscheiden?
- Sind die Schleimhäute, die Haut, die Haare sehr trocken?
- Tut sich der Körper schwer mit der Entgiftung?
- Verträgt man eher trockenes oder feuchtes Wetter?
- Gibt es einen Hang zur Gemütlichkeit oder fehlt das „Sitzfleisch“?

### **Praktische Beispiele:**

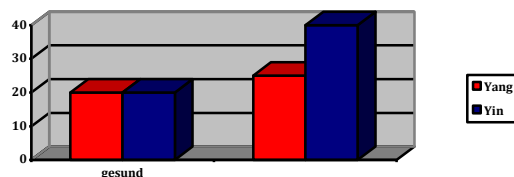
1. Jemand hat immer Hunger und Durst, schwitzt, neigt zu hohem Blutdruck, verträgt Wärme schlecht, gleichzeitig gibt es eine leichte Neigung zum Übergewicht und zu Einlagerungen.

- Hier sind sowohl Yin als auch Yang zu viel vorhanden. Dabei ist das Yang deutlich mehr erhöht als das Yin. Deshalb muss bei einer Therapie zuerst das Yang abgesenkt werden.



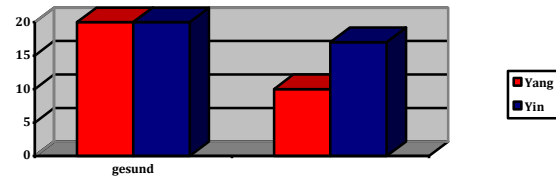
2. Jemand hat viel Hunger, ist körperlich immer warm und verträgt Hitze nicht, gleichzeitig hat er starkes Übergewicht und neigt sehr zu Einlagerungen.

- Hier ist das Yang nur leicht erhöht, das Yin aber sehr stark erhöht. Deshalb muss man besonders das Yin absenken.



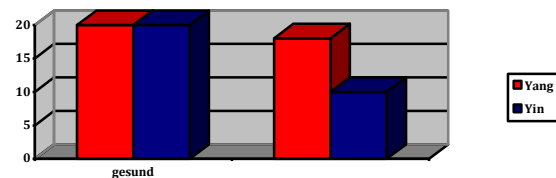
3. Jemand friert stark, ist geschwächt, hat eine schwache Abwehr und hat Kreislaufprobleme, gleichzeitig hat er eine eher trockene Haut sowie eher wenig Gewicht.

- Hier sind sowohl Yin als auch Yang zu wenig vorhanden. Dabei fehlt vor allem das Yang, deshalb sollte man das Yang aufbauen.



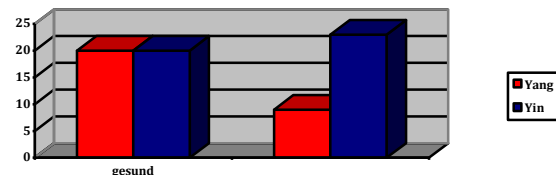
4. Jemand hat kalte Hände und Füße, gleichzeitig hat er sehr trockene Haut und Schleimhäute, sowie zu wenig Gewicht.

- Hier ist deutlich zu wenig Yin vorhanden, das Yang fehlt etwas. Hier muss man vor allem das Yin aufbauen.



5. Jemand friert stark, ist sehr geschwächt, hat Kreislaufprobleme, gleichzeitig gibt es eine Neigung zum Übergewicht und zu Einlagerungen.

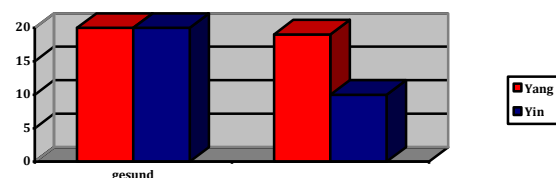
- Hier fehlt sehr deutlich das Yang, das Yin ist leicht erhöht. Deswegen sollte man das Yang stabilisieren.



6. Jemand ist leicht geschwächt mit Kreislaufproblemen.

Dabei ist er völlig ausgetrocknet, ist unruhig und verliert Gewicht.

- Hier fehlt besonders das Yin, das Yang ist nur leicht geschwächt. Deshalb sollte man insbesondere das Yin aufbauen.



Natürlich kann auch nur eine Säule verändert sein. Wichtig ist, zu bewerten, ob das Yin oder das Yang stark verändert ist. Wo ist das größte Ungleichgewicht? Gibt es mehr und/oder deutlichere Symptome beim Yin oder beim Yang? Die Wahl der Therapie wählt man entsprechend der Auswertung.



Es folgen nun Ratschläge für individuelle Ernährung nach Yin und Yang

## Vegane Ernährung nach Yin und Yang

### Ratschläge für den Zustand „Zu viel Yang“



Ein erhöhter Stoffwechsel führt zu zwei besonders sichtbaren Problemen:

- Erhöhte Körperwärme
- Verstärkter Verbrauch von Nahrungsstoffen (besonders von Zucker)

Bei der Umstellung auf eine vegane Ernährung entsteht hier leicht das Problem, dass sich ein ständiger Hunger auf Süßigkeiten einstellt.

Je leichter verdaulich Lebensmittel sind, desto schneller gehen die Stoffe ins Blut. Dadurch steigen dann der Grundumsatz und der Stoffwechsel. Appetit und Durst werden angeheizt. Bei einem zu hohen Stoffwechsel ist es wichtig, Lebensmittel zu verwenden, die langsam verdaulich sind. Diese bremsen dann den Stoffwechsel und wirken absenkend auf das Yang. Bei Menschen mit „Zuviel Yang“ geht es also darum, hochwertige Lebensmittel zu verwenden, die den Stoffwechsel bremsen. Günstig sind Lebensmittel, die langsam verdaulich sind, insgesamt kühlen und die Blutzuckerkurve stabilisieren.

#### ❖ *Grundlegendes:*

- Der Stoffwechsel ist zu hoch
- Wer hoch brennt, hat ständig Hunger
- Deshalb benötigt man langsam verdauliche und absenkende Lebensmittel
- Ungeeignet sind sehr leicht verdauliche und hitzige Lebensmittel
- Wichtig ist ein ausreichendes Frühstück!



### ✓ Günstige Lebensmittel

#### *Kühlende Lebensmittel*

Rohkost hat eine kühlende Wirkung. Der Körper verbraucht mehr Wärme, um die Nahrung aufzunehmen, als er von der verdauten Nahrung an Wärme zurückbekommt. Wenn man den Stoffwechsel bremsen will, sollte man einen Anteil an Rohkost einführen!

## **Gemüse**

Paprika, Salate, Gurken, Sauerkraut, Avocados, Blumenkohl, Champignons, Kohlrabi, Kürbisse, Möhren, Radieschen, Rettich, Spargel, Tomaten.

## **Obst / Früchte / Beeren**

Äpfel, Birnen, (harte) Bananen, Kiwis, Orangen, Melonen, Zitronen, Ananas, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Mandarinen Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Weintrauben.

## **Ausgleichende Lebensmittel**

(Lebensmittel, die die Blutzuckerkurve beruhigen)

Bei einem zu hohen Stoffwechsel ist es wichtig, Lebensmittel zu verwenden, die langsam verdaulich sind. Diese bremsen dann den Stoffwechsel und wirken ausgleichend und beruhigend.

## **Getreide, Saaten, Vollkornprodukte**

Weißes Mehl und weißer Zucker gehen schnell und direkt ins Blut. Man ist nur sehr kurz satt und bekommt nur wenig Energie. Das volle Korn enthält sehr viele Mehrfachzucker, die man als Stärke bezeichnet. Diese Stärke wird nur langsam vom Körper abgebaut. Sie macht daher lange satt und spendet lange und gleichmäßig Energie. Deshalb sollten Vollkornprodukte bei einem „Zuviel an Yang“ der hauptsächliche Bestandteil der Nahrung sein. Besonders günstige Getreideformen sind hier: Alle Vollkornprodukte wie etwa Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Vollreis. Dinkel, Gerste, Grünkern, Mais, Reis, Roggen, Weizen, Buchweizen.

Günstig sind auch Ölsaaten und Trockenfrüchte, da sie nur langsam verdaut werden und lange satt machen. Günstige Ölsaaten sind hier: Cashewkerne, Datteln, Haselnüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Oliven, Avocados. Getrocknete Äpfel, Ananas, Bananen, Feigen, Beeren, Orangen, Pflaumen, Rosinen.

Grundlegend günstig sind Lebensmittel, die viel Stärke enthalten wie Kartoffeln, Wurzelgemüse oder Bananen.



## **Ungünstige Lebensmittel**

Ungünstig sind Lebensmittel, die sehr leicht verdaulich sind, weil sie noch mehr Hunger verursachen. Auch sehr scharfe und hitzige Lebensmittel sind ungünstig: Alles sehr leicht Verdauliche wie weißes Mehl, weißer Zucker, zu viele scharfe Gewürze und scharfer Alkohol.

## Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

### Frühstück

Ein ausreichendes Frühstück ist von großer Bedeutung, um nicht schnell in die Unterzuckerung zu geraten. Essen Sie sich satt.

Variante Vollkornbrot (auch: Reiswaffeln, Knäckebrot, Maiswaffeln)  
 Vollkornbrot mit geräuchertem Tofu, Tomate, Kräutersalz  
 Vollkornbrot mit gebratenem Seitan, Chicoreeblätter und Meerrettich  
 Vollkornbrot mit Olivenaufstrich, Paprikastreifen und Salz  
 Vollkornbrot mit Sesammuss und Bananen  
 Vollkornbrot mit Erdnussbutter und etwas Sirup

✓ Variante Müsli

*Dinkelcrunchy (Fertigmischung) mit Mandelsplittern und Soja Joghurt*  
*Mischmüsli (Fertigmischung) mit Rosinen und Walnüssen*  
*Vollkorn Cornflakes mit Reismilch und gerösteten Sonnenblumenkernen*

✓ Variante warmes Frühstück

Ein warmes Frühstück ist sehr gut, wenn es nicht zu leicht verdaulich oder zu süß ist.

### Lecker Bulgur, süß, mit Erdnüssen und Rosinen

✓ Zutaten: 1 Person

50g Bulgur, 250ml Wasser, 1EL Erdnüsse, 1EL Rosinen, eine kleine Prise Salz, etwas Kokosfett, evtl. etwas Sirup

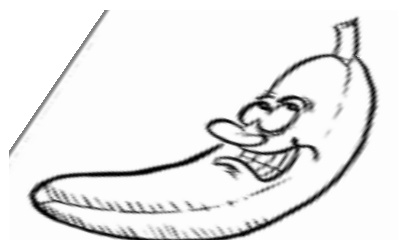
✓ Zubereitung:

Bulgur 25 min in Wasser kochen, Erdnüsse und Rosinen ca. 5 min vor Ende der Garzeit einheben, mit Kokosfett und Salz abschmecken, (nicht zu viel) Sirup hinzufügen

✓ Varianten:

Statt Bulgur	Statt Rosinen	Statt Butter	Statt Erdnüssen
Reis, Dinkel, Roggen, Gerste	(Getrocknete) Äpfel, Aprikosen, Kirschen, Bananen	Olivenöl, Reissahne, Sesamöl, Walnussöl	Sonnenblumenkerne, Nüsse, Walnüsse, Cashewkerne

Achtung: Bulgur, auch andere Saaten benötigen je nach Größe unterschiedlich lange, bis sie gar sind. Kochen Sie entsprechend der Verpackungsangabe.



---

Versuchen Sie auch einmal ganz „asiatisch“ ein herzhaftes Frühstück:

### *Pikanter Grünkern mit Pilzen, Paprika, Sojasoße und Reiscuisine*

✓ *Zutaten:*

40g Grünkern, 60g Champignons, 100g grüne Paprika, Sojasoße, 1EL Soja Joghurt, 1TL Gemüsebrühe, 200 ml Wasser, Gewürzsalz

✓ *Zubereitung*

Champignons und Paprika schneiden, Grünkern in Gemüsebrühe 20 min kochen, dann die Champignons und Paprika hinzufügen und nochmals 10 Minuten mit kochen, mit Sojasoße und Reiscuisine abschmecken.

✓ Variieren Sie die Zutaten.

Versuchen Sie verschiedene Gemüsesorten oder Getreidearten.

Versuchen Sie als Nachspeise einen Soja Joghurt. Dieser wirkt beruhigend und verringert wegen seinem hohen Anteil an Eiweißen den Hunger.

### **Mittagessen**

Ein zu hoher Stoffwechsel führt leicht dazu, dass man zu viel und die falschen Dinge isst. Schon alleine deshalb, weil man zu „Heißhunger“ neigt. Um hier gegenzusteuern, ist ein Salat als Vor- oder Hauptspeise angezeigt. Die Hauptmahlzeit sollte dann überwiegend vollwertige Kohlehydrate enthalten.

### *Gemischter Salat mit Räuchertofu und Oliven*

✓ *Zutaten: 1 Personen*

100g Tomaten, 80g Kopfsalat, 30g gehackte Schalotte, 1EL Soja Joghurt, 40g Räuchertofu, einige Oliven, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl

✓ *Zubereitung:*

Tomaten in Scheiben schneiden, Kopfsalat zerkleinern, schneiden, zusammen mit der klein gewürfelten Schalotte und den Oliven in eine Schüssel geben, mit Öl, Salz, Pfeffer und Soja Joghurt gut vermengen, dann den gewürfelten Tofu (am Rand) aufbringen, danach die geschnittenen Tomaten darauf legen, evtl. mit anderen Zutaten garnieren und servieren.

✓ *Variationen:*

Sie haben hier ein Basisrezept für einen Salat, den Sie in alle Richtungen verändern können. Versuchen Sie verschiedene Salate wie Eisbergsalat, Chiccoree, Gurken, Kohlrabi, Möhren. Verfeinern Sie den Salat mit Beilagen wie gerösteten Sesam, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder gehackten Nüssen.

## Hauptspeisen:

### *Makkaroni mit Champignons in veganem Pesto mit Pinienkernen*

✓ *Zutaten:*

80g Vollkornmakkaroni, 60g Champignons, 40g Lauchzwiebeln, 2 Tomaten oder entsprechend Tomatensoße, 1 TL Gemüsebrühe, 40g veganes Pesto, Olivenöl, Pinienkerne, Salz.

✓ *Zubereitung:*

Nudeln al dente kochen, geschnittene Pilze und die fein geschnittenen Lauchzwiebeln in separatem Topf in Öl leicht anbraten, die geviertelten Tomaten dazugeben, 5 min lang erhitzen, 50ml Wasser und Gemüsebrühe begeben, Pesto unterrühren, 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Nudeln mit der Soße übergießen und mit den Kernen bestreuen.

✓ *Variationen:*

Statt Maccaroni	Statt Champignons	Statt Tomaten	Statt Pesto	Pinienkerne
Andere Nudeln, Reis, Grünkern, Kartoffel	Austernpilze, Paprika, Brokkoli	Zucchini, Möhren, Blumenkohl	Sojasoße, Mojo, Ajvar	Andere Nüsse, Kürbiskerne

Versuchen Sie vollwertige Lebensmittel wie Reis oder Kartoffeln

### *Currypaprikareis mit Paprika, Parmesan und Walnüssen*

✓ *Zutaten:*

40g Reis, 80g grüne Paprika, 60 g rote Paprika, Kokosbutter, 1EL Soja Joghurt, Curry, Walnüsse, 250ml Gemüsebrühe, Parmesan, Gewürze: Petersilie, Salz

### *Geschnetzelter Setan mit Zucchini und Salzkartoffeln*

✓ *Zutaten: 1 Person*

100 g Seitan, geschnetzelt, 200g Kartoffeln, 100g Zucchini, 1 Msp süßer Paprika, Salz, 2 EL Soja Joghurt, 50 ml Wasser, 1 EL Maismehl

## Abendessen

Das Abendessen sollte gemäßigt und vollwertig ausfallen. Mittelmeerkost ist angesagt! Wenn Sie wollen, essen Sie einen kleinen Salat.

Auch Kartoffeln sind sehr gut geeignet. Bitte nicht zu viele Nudeln essen, lieber Vollkornbrot mit Oliven oder Avocados.

Wenn Sie warm essen wollen, setzen Sie als Schwerpunkt Kartoffeln, Reis und Gemüse ein. Hier einige supereinfache Beispiele:

*Salzkartoffeln mit Spinat*  
*Pellkartoffeln mit Kokosbutter und Spargel*  
*Ofenkartoffel mit Soja Joghurt oder veganer Mayonnaise*

Wenn es etwas anspruchsvoller sein soll, so gehen Sie auf die Mittagsrezepte und versuchen Sie diese. Nur sollte die Menge deutlich geringer sein.



## Ratschläge für den Zustand II „Zu wenig Yang“

### ❖ *Grundlegendes:*

- Der Stoffwechsel ist zu niedrig und geschwächt
- Wer geschwächt ist, benötigt „Kraftnahrung“
- Leichtverdauliche, wärmende Kost ist angesagt
- Sehr gut ist ein warmes Frühstück
- Ungünstig sind (zu viel) schwerverdauliche Rohkost und Vollkornprodukte



### Günstige Lebensmittel

#### Kraftnahrung/wärmende und kräftigende Lebensmittel:

Je mehr Kraft und Energie in einem Lebensmittel steckt, desto größer ist die Lebenskraft und Körperwärme, die wir aus der Nahrung bekommen.

#### **Saaten**

enthalten alle Stoffe für den Start in das neue Pflanzenleben. Ein Samenkorn ist also ein ganz natürliches Kraftpaket.

#### **Getreide / Körner / Mais / Reis / Hirse usw.**

Alle Kulturen haben ihren Lobgesang auf Brot und Getreide. Es erhöht den gesunden Blutzucker und gibt enorme Kraft. Besonders energiereiche Getreidesorten sind: Hafer, Dinkel, Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth.

## Ölsaaten / Nüsse

Auch Ölsaaten sind Kraftpakete. Wegen ihres hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren wirken sie Yin aufbauend, aber auch entgiftend. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Sesam, Weizenkeime.

## Hülsenfrüchte

Da Hülsenfrüchte besonders viele Eiweiße enthalten, gleichen diese viele Mangelerscheinungen aus. Sie wirken entgiftend, wodurch sie ganz nebenbei „Schlankmacherpowermittel“ sind. Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen.

## Gemüse

Mehrfährige Gemüsearten speichern ihre eigene Lebenskraft. Dazu gehören vor allem Wurzelgemüse, Knollen und Zwiebelarten. Zwiebeln, Lauch, Möhren, Rüben, Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln, aber auch rote Beete oder Kohl kräftigen und vitalisieren unseren Organismus. Da sie sehr viele Mineralien und Säfte enthalten, stabilisieren sie auch das Yin.



## Ungünstige Lebensmittel

Ungünstig sind Lebensmittel, die sehr schwer verdaulich sind, weil diese den Organismus überfordern und noch mehr schwächen. Rohkost wirkt kühlend und absenkend. Sie sollte nur in geringen Mengen verwendet werden. Auch schwer verdauliches Vollkornbrot überfordert leicht die Verdauungsorgane. Vermeiden Sie ein schweres oder kaltes Frühstück!

## Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

### Frühstück

Morgens und bis mittags werden die meisten Verdauungssäfte gebildet. Es macht also Sinn, morgens den Appetit anzuregen und abends deutlich weniger zu essen. Sehr empfehlenswert ist ein warmes Frühstück. Um die Verdauungsorgane „anzukurbeln“ und den Organismus zu wärmen sind Gewürztees wie Zimt. Ingwer oder Fenchel als „Vorspeise“ hervorragend geeignet.

### *Lecker Hirse, süß mit Mandeln, Kokosflocken und Agavensirup*

✓ *Zutaten:* 1 Person

40g Hirse, 250ml Wasser, 1EL Mandelsplitter, 1EL Rosinen, 1EL Kokosflocken, Sirup, Zimt, Ingwer, eine kleine Prise Salz, etwas Kokosbutter

✓ *Zubereitung:*

Hirse in Wasser 25 min kochen, Mandeln, Kokosflocken und Rosinen ca. 5 min vor Ende der Garzeit einheben, mit Sirup, Kokosbutter und Gewürzen abschmecken.

✓ *Varianten:*

Sie können statt Wasser auch Reis- oder Hafermilch nehmen.

Statt Hirse	Rosinen	Kokosbutter	Mandeln	Zimt
Hafer, Quinoa, Amarant, Reis, Dinkel	(Trockene) Äpfel, Bananen, Kirschen	Sesamöl, Walnussöl, Olivenöl	Walnüsse, Nüsse, Sonnenblumenkerne	Fenchel, Ingwer, Vanille, Kardamom

---

Versuchen Sie auch mal ein herzhaftes Frühstück

### **Exquisites Quinoa, herzhaft mit Paprika und Fenchel**

✓ *Zutaten: 1 Person:*

40g Quinoa, 250ml Wasser, 80g rote Paprika, 80g Fenchel, 50 g Zwiebel, Palmöl  
Salz, Pfeffer, 1TL Gemüsebrühe, Schnittlauch, 1EL Sojasahne

#### **Brot als Basis fürs Frühstück**

Vollkornbrot als Frühstück ist nicht optimal, da es eher schwer verdaulich ist. Wenn Sie dennoch Vollkornbrot wählen, dann ziehen Sie leicht verdauliche Brote aus Hafer oder Dinkel vor. Toasten Sie das Brot und essen Sie es am besten mit Kokosbutter und Honig. Müsli ist in Ordnung, wenn es nicht überzuckert ist und nicht zu viele Ballaststoffe enthält. Günstig ist es auch, die Zutaten anzurösten oder zu kochen. Auch Nüsse passen hier sehr gut.

#### **Mittagessen**

Als Vor- oder Hauptspeise rate ich sehr zu einer Kraftbrühe oder einen Eintopf. Wintergemüse und Getreidesuppen sollten als Grundlage dienen. Sie wirken tonisierend und kräftigend, wenn man sie nur lange genug kocht.

### **Leckere Wintersuppe für die Lebens- und Abwehrkraft**

✓ **Zutaten für 2 Personen**

1 große Zwiebel, 1 große Möhre, 1 grüne Paprika, 1 EL Gemüsebrühe, 1 Prise Salz, 2 EL Haferflocken, 1-2 EL Sonnenblumenöl, 1-2 Teelöffel Meerrettich, 3 EL gehackte Walnüsse, 0,7 l Wasser, Salz und Pfeffer, evtl. einige Croutons.

✓ **Zubereitung:**

In einem Suppentopf die gewürfelte **Zwiebel** in Sonnenblumenöl glasig dünsten. Die nach Laune geschnittene **Möhre** und **Paprika** dazu geben. Mit ca. **0,7 Liter Wasser** auffüllen, den **Meerrettich** sowie die **Haferflocken** und **Walnüsse** hinzugeben. Das ganze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Mit Croutons servieren.

!bon appetit!

#### **Wirkweise der Suppe:**

Sie stärkt enorm die Abwehrkraft, unterstützt die Lebenskraft, wärmt von innen und unterstützt die Verdauungsorgane. Dabei wirkt sie Säfte- und Blut bildend. Gleichzeitig reinigt sie den Körper von Schleimansammlung und Schlackenstoffen.

#### **Erweiterung zum Eintopf**

Sollten Sie Gefallen an dieser Suppe finden, kann man dieses Gericht mit wenigen Mitteln zu einer Hauptmahlzeit ausbauen.

Sie können Kartoffeln, Nudeln oder Reis als Beilage servieren. Oder Sie kochen diese direkt mit. Man kann Seitanwürfel mitkochen, um den Gehalt zu erhöhen. Wenn man die befeuchtende Wirkung steigern will, kann man Reiscuisine hinzufügen oder mit saftigem Gemüse „nachhelfen“.



---

## Klassischer Kartoffel Eintopf mit Seitan und Grünkern

### ✓ **Zutaten** für 2-3 Personen

300g Kartoffeln, 1 große Möhre, 1 kleine Stange Lauch, 50g Sellerie, 80g Seitan, 60g Grünkern, 1 EL Olivenöl, etwas Petersilie, Sojasoße, Pfeffer, Salz, 400ml Wasser

### ✓ **Zubereitung**

**Kartoffeln** schälen, in grobe Würfel schneiden, **Karotten**, **Lauch** und **Sellerie** säubern und schneiden, **Seitan** in Scheiben schneiden. (Sellerie sehr klein schneiden!) Olivenöl im Topf leicht erhitzen, den **Lauch** (ein wenig frischen Lauch zurückbehalten), **Grünkern**, **Sellerie** und **Seitan** in den Topf geben und kurz bei leichter Flamme anbraten, vorsichtig das **Wasser** hinzufügen (den Topf vom Ofen nehmen!), **Karotten** und **Kartoffeln** hinzufügen, ca. 20-30 Minuten kochen lassen, mit **Sojasoße**, **Pfeffer** und **Salz** abschmecken. Mit der leicht gehackten **Petersilie** und dem **restlichen Lauch** garnieren.

### **Wirkung**

Dieser Eintopf enthält Lebensmittel, die sehr viel Energie speichern. Hierzu gehören Kartoffeln, Lauch, Möhren, Grünkern, Sellerie und auch Seitan. Wärmend wirken vor allem Lauch, Sellerie und Pfeffer.

Während Kartoffeln und Petersilie entwässernd wirken, bauen Möhren und Seitan Säfte auf. Bei diesem Rezept gibt es einen Ausgleich zwischen Yin aufbauenden und entwässernden Mitteln.

### **Variationen**

Wenn Sie statt Kartoffeln Reis verwenden, verschwindet die trocknende Wirkung, denn Reis wirkt eher befeuchtend. Sie können bei diesem klassischen Eintopf alle möglichen Zutaten wählen. Pilze, Tomaten, Zucchini wirken Säfte aufbauend. Nüsse oder Sahne bringen mehr Substanz.

Experimentieren Sie auch mit den Gewürzen.

## *Erbseintopf mit Paprika, Reis und Sesam*

### ✓ *Zutaten: 1 Person:*

30g grüne Erbsen, 250ml Wasser, 1TL Brühe, 50g Zwiebeln, 30g Langkornvollreis, 70g rote Paprika, 1EL gerösteter Sesam, 1 Scheibe Sellerie, 40g Seitan, Petersilie, Salz, Pfeffer

### ✓ *Zubereitung:*

Erbsen über Nacht einweichen, abgießen, mit dem Reis und dem Sellerie zusammen in der Brühe ca. 40 Minuten kochen. Paprika in grobe und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, mit dem Sesam in einer Pfanne in Butter andünsten, mit dem gewürfelten Seitan zusammen in den Eintopf einfüllen, gut umrühren und nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Mit Petersilie und noch etwas Sesam garnieren und servieren.

## *Apfelkompott mit Zimt, Agavensirup und Pistazien*

✓ *Zutaten: 1 Person*

Ein Apfel oder fertiges Kompott, Zimt, Nüsse, Agavensirup.

✓ *Zubereitung:*

Apfel in Stücke schneiden, 5-10 min kochen, mit Zimt und Sirup würzen, mit gehackten Pistazien überstreuen.

✓ *Varianten:*

Statt Apfel	Zwiebeln	Zimt	Sirup
Birnen, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen	Vanille, Anis, Muskat	Walnüsse, Sesam, Kürbiskerne	Ahornsirup, Rübensaft

### **Abendessen:**

Bevorzugen Sie ein leicht verdauliches Abendessen, essen Sie kleine Mengen. Das Abendessen kann dem Frühstück oder Mittagessen ähnlich sein, nur eben nicht so umfangreich. Essen Sie nicht zu spät!

Warme Getränke verhindern ein Auskühlen, was Sie nur schwächen wird.

*Tomatensaft mit Salz und (Chili)pfeffer.*

Statt Tomaten können Sie auch Karottensaft, rote Beete, Gemüsesaft nehmen.

*Warmer Traubensaft mit Ingwer oder Zimt.*

Statt Traubensaft können Sie auch Holundersaft, Apfelsaft, Birnensaft, Bananensaft oder andere Frucht- oder Obstsäfte nehmen.

*Warme Hafermilch, mit Salz und Pfeffer oder mit Zimt / Ingwer*

Sehr günstig ist eine kleine warme Mahlzeit:

## *Kartoffelpüree mit Möhren und Sesam*

✓ *Zutaten: 1 Personen*

100g Möhren, 200 g Kartoffeln, 40 g Lauch, 1EL (Alsana) Margarine, 1TL Agavensaft, 1 EL Sesam, geschrotet und geröstet, 70 ml Hafermilch, etwas Muskatnuss, Kräutersalz.

✓ *Zubereitung*

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 min kochen, abschließend grob stampfen, Margarine und Hafermilch dazugeben, mit Muskat und Kräutersalz abschmecken. Möhren säubern, evtl. schälen, und mit dem geschnittenen Lauch in einen Topf geben, in den Sie vorher etwas Margarine geschmolzen haben, ca. 10 min andünsten. Mit Agavensaft, Salz und Pfeffer würzen, nochmals mit etwas Gemüsebrühe 10 min ziehen lassen. Den gerösteten Sesam darüber streuen.



## Ratschläge für den Zustand III „Zu viel Yin“

### ❖ *Grundlegendes:*

- Der Organismus tut sich schwer mit der Entgiftung, neigt zu Einlagerungen
- Hier benötigt man Lebensmittel, die die Entgiftung anregen
- Da nachts die Leber arbeitet, ist ein „leichtes“ Abendessen von höchster Bedeutung
- Ungünstig sind stark aufbauende Lebensmittel wie weißer Zucker und Weißmehl



### ✓ **Günstige Lebensmittel**

#### *Trocknende und entgiftende Nahrung:*

Wenn mehr Stoffe und Flüssigkeiten in unsere Körperzellen hineingelangen als herauskommen, entstehen Schwierigkeiten mit der Entwässerung und Entgiftung. Man neigt dann zu Wassereinlagerungen und Übergewicht. Hier helfen Lebensmittel, die Stoffe aus der Zelle heraus befördern.

Wichtig sind Ballaststoffe, die Wasser und Abfallprodukte schon im Darm binden und so den Stuhlgang und die Entgiftung anregen. Bestimmte Lebensmittel wirken entwässernd und harntreibend und regen so die Ausleitung an. Besonders wichtig ist ein leichtes Abendessen, damit die Leber nachts entgiften kann.

#### **Getreide:**

Hirse, Mais(mehl), Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Knäckebrötchen, Quinoa, Amarant, Bulgur. Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, sollten Sie abends auf Getreidenudeln (auch Vollkornnudeln) verzichten.

#### **Gemüse:**

Gemüse gehört zu den besten Mitteln, um die Entgiftung im Körper anzuregen. Hier die wichtigsten Beispiele: Kartoffeln, Spargel, Paprika, Zucchini, Spinat, Pilze, Kohlsorten, Sauerkraut, Salate, Lauch, Rettich, Sellerie, Tomaten, Pilze.

#### **Hülsenfrüchte:**

Hülsenfrüchte wirken entwässernd und regen die Entgiftung an. Sie enthalten neben vielen Eiweißen auch jede Menge Ballaststoffe, die die Verdauung ankurbeln: Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Sojaprodukte wie etwa Tofu.

### Obst / Früchte / Beeren:

Hier gelten ähnliche Grundregeln wie für das Gemüse: Beeren und Früchte, Ananas, Äpfel, Birnen, Holunder, Johannisbeeren, Kiwis, Orangen, Melonen.

### Fette / Öle:

Es geht bei den Fetten um eine möglichst hohe Konzentration von ungesättigten Fettsäuren. Bearbeitete und erhitzte Fette machen dick und krank. Das wohl beste Fett / Öl ist das Olivenöl.

## Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Morgens und bis mittags werden die meisten Verdauungssäfte gebildet. Nachts soll die Leber in Ruhe arbeiten können. Weil die Entgiftung zu langsam ist, hat man morgens wenig Appetit, der sich dann abends meldet. Wenn man abends viel isst, fließt das Blut nicht in die Leber sondern in die Verdauungsorgane. Dadurch wird die Entgiftung noch schlechter. Deshalb ist es wichtig, aus diesem Kreislauf auszubrechen. Wenn man morgens nicht frühstückt, werden die Zellen bald Hunger haben. Und wenn man dann isst, werden diese Zellen alles aufnehmen, was sie bekommen können. Sie werden alles speichern, was nicht sofort verbraucht wird. Dies wirkt sich ähnlich aus, wie der Jojoeffekt nach Diäten. Nur dass man diesen Jojoeffekt dann jeden Tag haben wird!

### Frühstück

Günstig sind Vollkornprodukte, Müsli oder ein warmes Frühstück:

*Vollkornbrot mit geräuchertem Tofu, Chiccoreeblättern und Meerrettich*  
*Vollkornbrot mit Olivenaufstrich, Paprika und Curry*  
*Cornflakes mit Rosinen und Walnüssen*  
*Frischkornmüsli mit Apfelwürfeln und Sojajoghurt*

Hier eine Variante für ein warmes, herzhaftes Frühstück:

*Herzhaftes Hirse mit Champignons, grünem Paprika, veganem Frischkäse und Sesam*

✓ *Zutaten:*

40 g Hirse, 250 ml Wasser, 50 g Champignons, 60 g grüner Paprika, 50g Zwiebeln, 1EL Sesam, 1EL veganer Frischkäse, 1TL Gemüsebrühe

- ✓ *Zubereitung:* Hirse und Zwiebeln in Gemüsebrühe 15 min kochen, Champignons, Paprika kleinschneiden, in die Hirse einrühren, nochmals 10 min köcheln lassen, mit Frischkäse und geröstetem Sesam abschmecken.

✓ *Variationen:*

Statt Hirse	Paprika	Champignons	Veganer Frischkäse	Sesam
Quinoa, Polenta, Bulgur, Grünkern	Chiccoree, Sellerie, Lauch, Fenchel	Zucchini, Austernpilze, Pfifferlinge	Soja-Joghurt	Walnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne

### **Lecker Quinoa, süß mit Mandeln, Kokosflocken und Rübensirup**

- ✓ *Zutaten: 1 Person:* 40 g Quinoa, 250 ml Wasser, 1 EL Mandelsplitter, 1EL Rosinen, 1EL Kokosflocken, Sirup, Ingwer, eine kleine Prise Salz
- ✓ *Zubereitung:* Die Zutaten ca. 25 Min. köcheln lassen

### **Mittagessen**

#### **Kopfsalat mit Tomaten, Oliven und Sonnenblumenkernen**

- ✓ *Zutaten: 1 Person*

100g Kopfsalat, 100g Tomaten, 30 g gehackte Schalotte, 1EL Soja Joghurt, einige Oliven, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl, 1EL geröstete Sonnenblumenkerne

- ✓ *Zubereitung:*

Kopfsalat zerkleinern, schneiden, zusammen mit der klein gewürfelten Schalotte und den Oliven in eine Schüssel geben, mit Öl, Salz, Pfeffer und Joghurt gut vermengen, danach die in Scheiben geschnittenen Tomaten darauf legen, mit den Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

- ✓ *Variationen:*

Sie haben hier ein Basisrezept für einen Salat, den Sie in alle Richtungen verändern können.

#### **Erbsensuppe mit Kartoffeln, Soja Joghurt und Liebstöckel**

- ✓ *Zutaten: 1 Person*

40g Erbsen, 1TL Gemüsebrühe, 50g Zwiebel, 150g Kartoffel, Liebstöckel, 3EL Soja Joghurt, 50g roter Paprika, 250ml Wasser

- ✓ *Zubereitung:*

Erbsen über Nacht einweichen, Kartoffel und Zwiebel in Würfel schneiden, alles zusammen in Gemüsebrühe 30 min kochen, mit Liebstöckel, Joghurt, Salz und Pfeffer abschmecken, die rote Paprika würfeln und ungekocht darüber streuen.

- ✓ *Variationen:*

Statt Erbsen	Kartoffeln	Paprika	Tomatenmark	Dazu...
Bohnen, Linsen, Kohlrabi	Auberginen, Grünkern, Reis, Dinkel	Spargel, Kohl, Zucchini	Pesto, Mojo, Ajvar (Paprikamark)	Sesam, Kerne, Gewürze

Als **Hauptmahlzeit** eignen sich bestimmte Lebensmittel besonders: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte.

#### **Kartoffelauflauf mit Pilzen und veganem Käse**

- ✓ *Zutaten: pro Person:*

150 g Kartoffeln, 60g Champignons, 50g Zwiebeln, 60g veganer Käse, 50ml Soja Joghurt, 30 ml Wasser, Kräutersalz, Pfeffer, Majoran, Muskat, einige grob gehackte Walnuskerne

✓ *Zubereitung*

Kartoffeln in feine Scheiben oder Streifen hobeln, Pilze schneiden, Zwiebeln würfeln. Die Zutaten in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform einfüllen, dazwischen jeweils Walnüsse und etwas Käse streuen (die Hälfte zurückbehalten!), Joghurt mit Wasser und den Gewürzen gut vermischen, und auf die Zutaten füllen, dann die Wallnuskerne darauf legen, am Schluss noch den restlichen Käse zerbröseln und als Abschluss darauf verteilen. Bei 180 Grad 40-45 Minuten backen.

### *Mexikanischer Eintopf mit Riesenbohnen, Lauch und Bulgur*

✓ *Zutaten: 1 Person*

40g Bulgur, 50g Lauch, 30g Riesenbohnen, 1TL Gemüsebrühe, 2EL Tomatenmark, Kräutersalz, Pfeffer, Schnittlauch, 250ml Wasser, 50g gelbe Paprika.

✓ *Zubereitung*

Bohnen 24 Stunden lang einweichen, abgießen, 1 Stunde lang kochen. Bulgur mit dem geschnittenen Lauch in der Gemüsebrühe 20 Minuten kochen, die Bohnen dazugeben, mit der gewürfelten gelben Paprika, den Gewürzen und dem Tomatenmark vermengen, aufkochen, den klein geschnittenen Schnittlauch darüber geben und servieren.

✓ *Variationen:*

Verwenden Sie andere Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Gemüse jeder Art. Scharfe und bittere Gewürze unterstützen die Entgiftung. Essen Sie langsam und mit Genuss!

### *Pikanter Grünkern mit Pilzen, Paprika und Meerrettich*

✓ *Zutaten:*

60g Grünkern, 60g Champignons, 70g grüne Paprika, Gewürzsalz, 1 TL Meerrettich, 1 TL Gemüsebrühe, Petersilie.

✓ *Zubereitung:*

Grünkern waschen und 25 min lang in Gemüsebrühe kochen, dann Champignons und Paprika dazugeben, nochmals 10 Minuten ziehen lassen, mit Joghurt, Salz und Sojasoße und Meerrettich abschmecken, mit der gehackten Petersilie überstreuen.

### **Abendessen:**

Sie benötigen zum Abendessen besonders leichtverdauliche, entgiftende Lebensmittel, damit ihre Leber nachts arbeiten kann. Essen Sie kleine Mengen.

Vermeiden Sie nach Möglichkeit Nudelgerichte (auch Vollkornnudeln), denn diese sind abends (für Ihr Gewicht!) ungeeignet. Maisnudeln sind noch am ehesten geeignet. Vermeiden Sie weißen Zucker und weißes Mehl.

Wenn Sie warm essen wollen hier ein paar Vorschläge:

### *Pellkartoffeln mit Spinat und Soja Joghurt*

- ✓ *Zutaten:* 150g Kartoffeln, 150g Spinat, 1EL Joghurt, 50g Zwiebel, 1TL Gemüsebrühe, 30ml Wasser, Olivenöl

## Gedünstete Zucchini mit Pilz- Meerrettichsoße

### ✓ *Zutaten:*

150g Zucchini, 60g Champignons, 50g Zwiebel, 3 EL Meerrettichdip, Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer

### ✓ *Variationen:*

Alle leichten Gemüsesorten eignen sich. Mit Pilzen schmeckt das Ganze hervorragend. Sie können dazu Kartoffeln oder Knäckebrot essen.



## Ratschläge für den Zustand IV „Zu wenig Yin“

### ❖ *Grundlegendes:*

- Der Organismus tut sich schwer, Säfte und Gewicht zu halten
- Die Folge sind ein Säftemangel mit trockener Haut und Schleimhäuten
- Es fehlt das „Sitzfleisch“
- Man benötigt befeuchtende und aufbauende Kost
- Saftige Lebensmittel befeuchten, schleimende Nahrung schützt die Schleimhaut
- Ungünstig sind stark ausleitende und sehr trockene Lebensmittel



### ✓ **Günstige Lebensmittel**

#### „Befeuchtende“ Lebensmittel

Wenn Menschen mit dieser Veranlagung Wasser trinken, so bringen sie dieses ziemlich schnell wieder zur Toilette. Das zeigt, dass getrunkenes Wasser kaum in die Zellen geht, sondern wird schnell wieder ausgeschieden. Außerdem verbrennen dünne Menschen mehr Fett als andere Menschen.

Saftige Lebensmittel enthalten viel Wasser, Zucker und Mineralsalze, welche unsere Drüsen und allgemein alle Zellen mit Flüssigkeiten versorgen. Zu dieser Gruppe gehören vor allem Obst und Gemüse. Sie enthalten sehr viele Mineralien, Fruchtzucker und Faserstoffe, die die Flüssigkeiten binden.

#### **Gemüse:**

Je saftiger das Gemüse ist, desto befeuchtender ist die Wirkung. Für trockene Menschen besonders gut geeignete Gemüsesorten sind: Tomaten und Tomatenprodukte, Auberginen, Avocados, Gurken, Karotten(saft), Pilze, rote Beete(saft), rote Paprika, Süßkartoffeln, Kürbisse, Melonen.

#### **Obst:**

Je saftiger und süßer eine Obstsorte ist, desto stärker wird die befeuchtende Wirkung sein. Besonders günstig sind: Weintrauben, Melonen, reife Bananen, reife Äpfel und Birnen, Feigen, Kirschen, Pfirsich, Erdbeeren, Mandarinen.

**Pflanzliche Lebensmittel, die die Schleimhaut befeuchten und aufbauen:**

Um die Schleimhaut zu schützen, gibt es einige pflanzliche Lebensmittel, die die Schleimdrüsen unterstützen. Einige Beispiele: Reife Bananen, Hafer, Reis, Dinkel, auch als Getränk (z.B. Hafermilch, Bananensaft).

**Ölsaaten / Fette:**

Dünne Menschen verbrennen mehr Fette als andere. Deshalb ist es hier wichtig, viele und besonders hochwertige Fette zu benutzen. Besonders günstig sind: Avocados, Oliven(öl), Nüsse, Kokosnüsse, Kokosmilch, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnüsse.

Vermeiden Sie das Trinken von zu viel Wasser, das sie nur austrocknen wird. Trinken Sie lieber ausreichend verdünnte Säfte. Essen Sie nicht zu viele trockene Lebensmittel. Essen Sie langsam und kleine, saftige Mahlzeiten.

## Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

### Frühstück

Starten Sie mit saftigem oder knackigem Obst oder Gemüse. Gut geeignet sind Äpfel, Birnen, Mandarinen, Möhren, Kohlrabi oder Tomaten um die Verdauungsorgane anzukurbeln. Bitte essen Sie langsam und nicht zu viel.

Müsli ist gut geeignet, wenn es saftig ist. Als Zutaten eignen sich Nüsse und saftiges Obst oder Früchte.

*Hafercrunchy mit Kokosflocken, Birnen und Kokosmilch  
Geröstete Cornflakes mit Reismilch und Walnüssen*

Es eignet sich auch sehr ein warmes Frühstück:

*Lecker Quinoa mit Rosinen Mandeln und Kokosmilch*

✓ *Zutaten: 1 Person:*

40 g Quinoa, 1-2 EL Rosinen, 1 EL Mandelsplitter, 50 ml Kokosmilch, 200 ml Wasser, Salz

✓ *Zubereitung:*

Quinoa und Rosinen 20 min in Salzwasser und Kokosmilch kochen lassen, mit Mandelsplittern verfeinern, evtl. mit Sirup, Zimt Ingwer abschmecken.

✓ *Variationen:*

Statt Quinoa	Rosinen	Mandeln	Kokosmilch	Gewürze
Reis, hafer, Amaranth	Trockenobst, Pflaumen, Kirschen, Pfirsiche	Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne	Hafermilch, Reismilch, Sirup	Zimt, Vanille, Anis



---

## Herzhafter Basmatireis mit Champignons, Seitan und Sonnenblumenkernen

Zutaten: 1 Person

40g Basmativollreis, 100g Tomaten, 70g Pilze, 50g Seitanwürfel, 250ml Wasser, 1-2EL Sonnenblumenkerne, 1 Prise Kräutersalz, 1 Msp Pfeffer, 1TL Gemüsebrühe

Versuchen Sie als **Nachspeise** einen Soja Joghurt.

### Mittagessen

Trinken Sie vor dem Mittagessen ein Glas Wasser, Tee oder verdünnten Saft. Als Vorspeise eignet sich eine Gemüsesuppe oder ein kleiner Salat. Benutzen Sie einen großen Anteil an saftigem Gemüse.

### Schnelle Tomatensuppe mit veganem Frischkäse und Oregano

✓ **Zutaten:**

200 g Tomaten (frisch oder aus der Dose), 150 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühe, 50 g Zwiebel, 2 EL veganer Frischkäse, 1 Prise Oregano, Salz und Pfeffer

✓ **Zubereitung:**

Zwiebel kleinschneiden, in Butter leicht andünsten, geschälte Tomaten grob würfeln, zusammen in Gemüsebrühe aufkochen, 10 min köcheln lassen, mit Frischkäse abschmecken und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

### Jägerrahmschnitzel mit rotem Reis

✓ **Zutaten** für 2 Personen

1 große Zwiebel, einige Scheiben grüne und rote Paprika, 2 Seitanschnitzel, 1 EL Kokosfett, 8 Champignons, 80ml Reiscuisine, braune Soße (Fertigsoße), Wasser, 80g Reis, etwas Petersilie

✓ **Zubereitung**

Die **Zwiebel** und die **Paprika** in dünne Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne das Kokosfett erhitzen, die **Schnitzel**, die **Zwiebeln** und den **grünen Paprika** anbraten. Am Schluss die **rote Paprika** ebenfalls in der Pfanne leicht anbraten. Den **Reis** nach Vorschrift in **Salzwasser** vorkochen.

Für die **Soße** verwenden wir hier eine fertige, vegane dunkle Soße, die nach Vorschrift zubereitet wird. Die **Champignons** in Scheiben schneiden, zusammen mit der **Soße** und der **Reissahne** aufkochen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. (Sollte die Soße zu flüssig werden, einige **Haferflocken** unterrühren.) Die **Champignonsoße** mit **Pfeffer** abschmecken. Nett mit Petersilie garniert freut sich der vegane Jäger über die leckere Mahlzeit!

### Wirkung

Seitan besteht überwiegend aus Weizeneiweiß, das stark die Säfte aufbaut und kräftigt. Champignons und rote Paprika sind saftig und stärken die Verdauungssäfte, das Öl und die Sahne schützen und befeuchten Haut und Schleimhäute. Auch der Reis wirkt befeuchtend und Yin tonisierend. So gibt diese Mahlzeit vor allem Saft aber auch Kraft.

### Variationen

Seitan kann man z.B. durch Gemüseburger ersetzen. Beim Gemüse sollte man „saftig“ bleiben. Andere Pilze, Zucchini, Tomaten passen hier auch. „Jägerschnitzel“ hat schon ein paar klassische Zutaten. Sollte man diese austauschen, passt vielleicht der Name nicht mehr.

### Abendessen

Essen Sie leicht, locker, saftig und nicht zu viel. Gehen Sie aber auch nicht nüchtern zu Bett. Wenn Sie nichts mehr essen wollen, hier ein paar leckere Drinks. Sie werden besser schlafen können.

### Bananen mit Hafermilch und Walnüssen

✓ Zutaten:

Eine Banane, 1 Tasse hafermilch, Walnüsse, Zimt, Agavensirup

Alle Zutaten pürieren

Die Zutaten sind beliebig ersetzbar. Es eignen sich Erdbeeren, Kirschen Birnen, dazu alle möglichen Nüsse.

Wenn Sie noch eine warme Mahlzeit benötigen, eignet sich saftiges Gemüse mit leichten Beilagen.

### Tomatentopf mit Champignons

✓ *Zutaten 1 Person:*

150 g Tomaten, 50 g Zwiebel, 70 g Champignons, etwas (Alsan) Margarine, Basilikum, 1 EL Soja Joghurt, Kräutersalz, Pfeffer, Croutons

✓ *Zubereitung:*

Champignons schneiden, Tomaten vierteln, (wenn Sie die Haut stört, vorher blanchieren), in einem Topf mit etwas Margarine zusammen mit der gewürfelten Zwiebel 10 min andünsten, mit Joghurt und Gewürzen abschmecken und mit den Croutons bestreuen.

✓ *Variationen*

Versuchen Sie es mit verschiedenen Gemüsen, Möhren, Auberginen, Zucchini, verschiedenen Pilzen, würzen Sie mal mit Kokosmilch, Sojasoße, süß-sauer. Lassen Sie sich von Fertigsoußen inspirieren, oder erfinden Sie selbst „Ihr“ Gewürz!.

Wenn Sie unruhig schlafen oder sogar Nachtschweiß haben, versuchen Sie direkt vor dem Schlafengehen ein Glas Tomatensaft oder Möhrensaft. Vermeiden Sie abends weißen Zucker und weißes Mehl. Sonst feiern Dampilze und Fäulnisbakterien nachts ein Fest in Ihrem Darm! Blähungen, Gärungsprozesse und schlimme Folgeerscheinungen werden Ihre Gesundheit gefährden. Trinken Sie nicht zu viel Alkohol abends.

## Letzte Anmerkungen und Ratschläge

Diese Rezepte sind Richtlinien und Vorschläge. Sie können diese variieren, so dass es Ihrem Geschmacksempfinden und Gewohnheiten entspricht. Eine Ernährungsberatung sollte niemals dogmatisch sein. Versuchen Sie sich an die Grundregeln zu halten, das ist wichtiger als einzelne Lebensmittel. Wenn Sie gerne ohne Rezepturen arbeiten oder diese selbst entwickeln wollen, so ist dies kein Problem. Sollten Sie weitere Rezepturen suchen, so beachten Sie unsere Literatur und Internethinweise. Alleine auf der Seite von „Schrot und Korn“ finden Sie hunderte Rezepte, die Sie gemäß den hier gegebenen Richtlinien anwenden oder verändern können.

**Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit  
und einen guten Appetit!**



## Buchtipps:

**Vegane Ernährung nach Yin und Yang**  
ISBN 3-9810901-1-6



Zum Thema Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin" hat Peter Hollmayer zwei weitere Bücher geschrieben. Das Grundlagenbuch umfasst Beschreibungen der einzelnen Zustände sowie genaue Erklärungen zur Vorgehensweise bei der Diagnostik. Es gibt typbezogene, ausführliche Ratschläge zur Ernährung, Fallbeispiele sowie viele allgemeine Tipps zur Lebensweise. Im Anhang werden die wichtigsten Lebensmittel nach Geschmack, Temperatur und Wirkweise erklärt. Vielleicht das erste Buch zur TCM, das jeder verstehen und umsetzen kann....

**2006, ISBN 3-9810901-0-1      Preis: 14,90 €**

Das zweite Buch ist das „Anwendungsbuch“, in welchen für die einzelnen Zustände ausführliche Ratschläge, Rezepte und Tagespläne beschrieben werden.

