

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Zu diesem Buch	1

TeilA: Monographien

1 Einleitung	11	2.22 Erbse	68
2 Getreide und Samenfrüchte	18	2.23 Saubohne	70
2.1 Einführung	20	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Hülsenfrüchte.	72
Getreide		Nüsse und andere Samenfrüchte	
2.2 Weizen	22	2.24 Erdnuß	74
2.3 Gerste	26	2.25 Sesam	78
2.4 Buchweizen	28	2.26 Pinienkerne	82
2.5 Hafer	30	2.27 Walnußkerne	84
2.6 Klebreis	32	2.28 Mandeln	86
2.7 (Rundkorn-)Reis	34	2.29 Haselnüsse	88
2.8 (Langkorn-)Reis	36	2.30 Sonnenblumenkerne	90
2.9 Hirse	38	2.31 Kastanie	92
2.10 Klebrige Kolbenhirse	40	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Nüsse und anderer Samenfrüchte.	94
2.11 Sorghum, Mohrenhirse	42		
2.12 Mais	44	3 Gemüse	96
2.13 Hiobstränensamen	46	3.1 Einführung	96
Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Getreidearten	48	3.2 Chinesischer Lauch	98
		3.3 Frühlingszwiebeln	102
Hülsenfrüchte		3.4 Zwiebel	106
2.14 Schwarze Sojabohne	50	3.5 Knoblauch	108
2.15 (Gelbe) Sojabohne	54	3.6 Chillies, Paprika	110
2.16 Sojabohnensprossen (-keime)	56	3.7 Ingwer	112
2.17 Sojamilch	58	3.8 Koriander	116
2.18 Sojaquark, Tofu	60	3.9 Fenchel	118
2.19 Azukibohnen	62	3.10 Rettich	120
2.20 Mungbohne	64	3.11 Karotte	124
2.21 Mungbohnhensprossen	66		

5.17	Rindfleisch	288
5.18	Rinderleber	290
5.19	Rindernieren	292
5.20	Hirschfleisch	294
5.21	Hasen-/Kaninchenfleisch	296
5.22	Hasen-/Kaninchenleber	298
5.23	Pferdefleisch	300
	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Fleischarten	302

Fisch

5.24	Karpfen	304
5.25	Meeräsche	308
5.26	Hering	310
5.27	Barsch	312
5.28	Sardelle	314
5.29	Aal	316
	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Fischarten	318

Meeresfrüchte

5.30	Tintenfisch	320
5.31	Garnelen/Langusten	322
5.32	Krebse	324
5.33	Austern	326
5.34	Abalone	328
	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Meeresfrüchte	330

6 Milchprodukte, Gewürze, Genußmittel und Sonstiges

6.1	Einführung	333
-----	------------	-----

Milchprodukte

6.2	Kuhmilch	336
6.3	Schaf- und Ziegenmilch	338
6.4	Joghurt	340
6.5	Butter/Sahne	342

6.6	Frischkäse	344
	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Milchprodukte	346

Gewürze

6.7	Brauner Zucker	348
6.8	Weißzucker (inkl. Kandiszucker)	350
6.9	Getreidezucker	354
6.10	Honig	356
6.11	Salz	360
6.12	Pfeffer	362
6.13	Gewürznelken	364
6.14	Sternanis	366
6.15	Muskat	368
6.16	Kardamom	370
6.17	Zimt	372
6.18	Essig	374
6.19	Sojapaste und -soße	376
	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Gewürze	378

Öle und Fette

6.20	Rapsöl	380
6.21	Sojaöl	382
6.22	Erdnußöl	384
6.23	Sesamöl	386
6.24	Schweineschmalz	388
	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Öle und Fette	390

Genußmittel

6.25	Tee	392
6.26	Kaffee	394
6.27	Kakao	396
6.28	Alkoholische Getränke	398
6.29	Tabak	402
	Überblick über die unterschiedliche Wirkung der Genußmittel	403

Teil B: Die Praxis der Diätetik

1	Einleitung mit	
	Gesamttabellen	407
1.1	Das Paradigma der Nahrungs-	
	mittel	407
	Temperaturverhalten	407
	Geschmacksrichtung	410
	Wirktenz	411
	Orbisbezug	412
1.2	Geschmacksrichtung (Sapor) und	
	Temperaturverhalten der Nah-	
	rungsmittel (Übersichtstabellen)	413
2	Orbes	
	(Die Funktionskreise)	419
2.1	Die Diätetik der „Mitte“	
	(o. lienalis et stomachi)	
	Funktionskreis „Milz7„Magen“ . . .	419
	Physiologie	419
	Pathologie	424
	Krankhafte Entgleisungen des	
	<i>o. lienalis</i>	424
	Krankhafte Entgleisungen des	
	<i>o. stomachi</i>	424
	Die diätetische Behandlung der	
	„Mitte“ bei pathologischen	
	Entgleisungen	425
	<i>Depletio qi/yang o. lienalis</i>	425
	<i>Humor depletionis</i>	434
	<i>Calor humidus</i>	439
	<i>Calor im o. stomachi</i>	440
	<i>Die Förderung der Verdauung</i> . . .	450
2.2	Die Diätetik des o. pulmonalis	
	(Funktionskreis „Lunge“)	455
	Physiologie	455
	Pathologie	458
	<i>Depletio qipulmonale</i>	458
	<i>Depletio yin pulmonale</i>	460
	<i>Algor venti</i>	466
	<i>Calor venti</i>	470
	<i>Humor/pituita</i>	471
	<i>Humor calidus/pituita calida</i>	473
2.3	Die Diätetik des o. hepaticus	
	(Funktionskreis „Leber“)	477
	Physiologie	477
	Pathologie	479
	Repletive Störungen	479
	<i>Algor</i> blockiert die	
	hepatische Leitbahn	482
	<i>Depletio des xue et yin</i>	
	<i>hepaticum</i>	483
2.4	Die Diätetik des o. felleus	
	(Funktionskreis „Galle“)	492
	Physiologie	492
	Pathologie	492
2.5	Die Diätetik des o. renalis	
	(Funktionskreis „Niere“)	496
	Physiologie	496
	Pathologie	500
	<i>Depletio des yang renale</i>	
	und <i>qi renale</i>	500
	<i>Depletio yin renale</i>	502
2.6	Die Diätetik des o. vesicalis	
	(Funktionskreis „Blase“)	509
	Physiologie	509
2.7	Die Diätetik des o. cardialis	
	(Funktionskreis „Herz“)	515
	Physiologie	515
	Pathologie	516
	<i>Depletio yang et qi cardiale</i>	516
	<i>Depletio xue et yin cardiale</i>	518
	<i>Ardor o. cardialis</i> durch	
	Stasen	521
	Das Xue stagniert in den	
	Leitbahnen	523
2.8	Die Diätetik der oo. intestinorum	
	(Funktionskreise „Dünn- und	
	Dickdarm“)	525
	Physiologie	525

Pathologie	525	3.2	Algor („Kälte“).	545
<i>Calor</i> repfeft'omis-Symptomatik im		3-3	Ventus („Wind“).	547
Bereich der <i>oo. intestinorum</i>	525	3-4	Calor/ardor („Hitze“/„Glut“)	550
DepfeftoSymptomatik im Bereich		3-5	Aestus	
der <i>oo, intestinorum</i>	529		(„drückende Sommerhitze“).	559
<i>Calor humidus</i> -Behstung		3-6	Ariditas („Trockenheit“).	561
der <i>oo. intestinorum</i>	532	3-7	Die Wirkung von Nahrungs-	
			mitteln auf den Fluß des Qi	
3 Agenzien, Bewegung des Qi			und des Xue	566
und des Xue	539		Die Bewegung des Qi.	566
3.1 Humor/pituita			Nahrungsmittel zur Beein-	
(„Feuchtigkeit“/„Schleim“).	540		flussung des Xue.	568

Teil C: Aspekte bei der Anwendung

1 Die diätetische Behandlung		1.8	Atemwegserkrankungen/ Infektionen.	590
häufiger westlicher		1.9	Erkrankungen des Stoffwechsels, der Leber und der Gallenblase	594
Krankheitsbilder	573	1.10	Erkrankungen der Mundhöhle, des Magens und des Darms.	596
1.1 Schmerzen.	574	1.11	Sonstiges.	602
1.2 Erkrankungen des Nervensystems/ Vegetative Störungen.	577	2 Anmerkungen zur heutigen		
1.3 Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs.	579	Ernährung im Westen	605	
1.4 Erkrankungen der Sinnesorgane	581	3 Die gesunde Ernährung	613	
1.5 Urologische Erkrankungen.	584			
1.6 Gynäkologische Erkrankungen	586			
1.7 Hauterkrankungen.	588			

TeilD: Anhang

Bibliographie	627	Tabellen: Temperaturverhalten von Nahrungsmitteln	725
Glossar.	641	Tabellen: Geschmacksrichtung von Nahrungsmitteln	735
Register der chinesischen Begriffe in pinyin-Umschrift	651		
Allgemeines Register.	661		