

PRAKTISCHE ANWENDUNG DER THERMISCHEN WIRKUNG

Essen nach Jahreszeit

Der harmonische Einklang mit der Natur wird in der chinesischen Medizin über eine den Jahreszeiten angepasste Ernährung unterstützt. So werden Witterungseinflüsse kompensiert und Krankheiten vorgebeugt. Essen Sie im Sommer und an heißen Frühlingstagen bevorzugt kühle, erfrischende Dinge wie Gemüse oder Salate. Dies erhöht Ihre Yin-Kraft und hilft, mit der vom Sonnenschein verursachten äußeren Hitze (= Yang) besser fertig zu werden. Im Herbst und Winter hingegen, wenn es draußen kalt und feucht wird, ist Yang-Nahrung wie Eintopf oder Auflauf angemessen. Sie erneuert die Yang-Wärme, die durch das kalte Yin-Wetter verloren geht.

Veränderungen innerhalb des Lebens

Ein junger Mensch ist stärker *yang*. Wenn wir älter werden, kommt unsere *Yin*-Natur zum Vorschein. Kleine Kinder, die sehr *yang* sind, verlangt es häufig nach *yin*-betonten Süßigkeiten. Ältere Menschen hingegen haben häufig Appetit auf *Yang*-Nahrung, um sich innerlich zu wärmen. Wenn wir ein sehr aktives, anstrengendes Leben führen, brauchen wir *Yang*-Lebensmittel, um uns mit Energie zu versorgen. Ist unsere Lebensweise eher sitzend, können mehr *Yin*-Gerichte auf dem Speisezettel stehen.

Ein gesundes Gleichgewicht

Am gesündesten sind Lebensmittel, die Yin und Yang in ausgewogenen Anteilen enthalten. Alle Nahrungsmittel, die extrem das eine oder andere sind, sollten Sie mit Vorsicht und nicht ständig genießen. Gelegentlich rotes Fleisch (stark Yang) oder Rohkost (stark Yin) schaden niemanden. Wer jedoch in Extremen isst, dessen Gesundheit leidet. Menschen, die sich nur von einer Sorte Energie ernähren, erkennt man oft schon an ihrem Äußeren: Yang-betonte Fleischliebhaber haben rote Gesichter, reden laut, sind dynamisch-aggressiv, haben oft hohen Blutdruck, und verstopfte Arterien. Bleiche Yin-Typen lieben Süßes und Milchprodukte oder sind extreme Rohköstler. Sie wirken introvertiert, langsam, sind oft müde, sprechen mit leiser Stimme und können mit Übergewicht kämpfen.

Eine extra Bemerkung zum Thema Rohkost: Diese ist aus westlicher Sicht gesund und bei vielen Menschen beliebt. Alles was Sie über Ballaststoffe, Vitamine, etc. wissen, ist natürlich richtig. Aber übertreiben Sie bitte nicht! Rohkost als komplette Mahlzeit, womöglich noch im Winter, ist aus energetischer Sicht eine erhebliche Kältebelastung und je nach Beschwerdebild sogar eine kleine „Katastrophe“. Es sei denn, es ist gerade Hochsommer oder Sie leiden unter einer ausgeprägten „Hitze-Erkrankung“, dann kann die kühlende Wirkung positiv ausgenutzt werden.

Gönnen Sie sich ruhig den Salat als gesunde Beilage, aber legen Sie ansonsten Wert auf angemessen gegartes Essen; jeweils Ihrer Konstitution und der Jahreszeit angepasst.

Kochmethoden

Jedes Nahrungsmittel ist unabhängig von Geschmack und Thermik durch entsprechende Zubereitungsverfahren und Kombination mit anderen Zutaten wandelbar. Eine im Backrohr gegarte Kartoffel ist z.B. „yangiger“ als Kartoffelpüree.

NAHRUNGSMITTELTABELLE

nach dem energetischen Temperaturverhalten

(nur Beispiele, keine vollständige Liste)

HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHL	KALT
Pfeffer	Anis	Gans	Estragon	Salz
Chili	Fenchel	Ente	Kaninchen	Sojasoße
Ingwer	Rosmarin	Karpfen	Weizen	Krabben
Knoblauch	Basilikum	Schwein	Gerste	Krebs
Curry	Rind	Hirse	Spinat	Tomate
Paprika	Huhn	Mais	Gurke	Spargel
Zimt	Lachs	Dinkel	Sellerie	Wassermelone
Lamm	Aal	Kartoffel	Zucchini	Banane
hochproz. Alkohol	Hafer	Möhren	Sojasprossen	grüner Tee
Yogitee	Zwiebel	Blumenkohl	Joghurt	Wasser
	Porree	Kuhmilchkäse	Dickmilch	
	Ziegenkäse	Hühnerrei	Pfefferminztee	
	Butter	Honig	Fruchtsäfte	
	Kirsche	Weintraube	Sojamilch	
	Pfirsich	Feige	Weizenbier	
	Kaffee	Pflaume	Tofu	
	Rotwein	Linsen		
	Kakao	Erbsen		
	Walnuss	Haselnuss		

KOCH- und GARMETHODEN

