

# EBNS



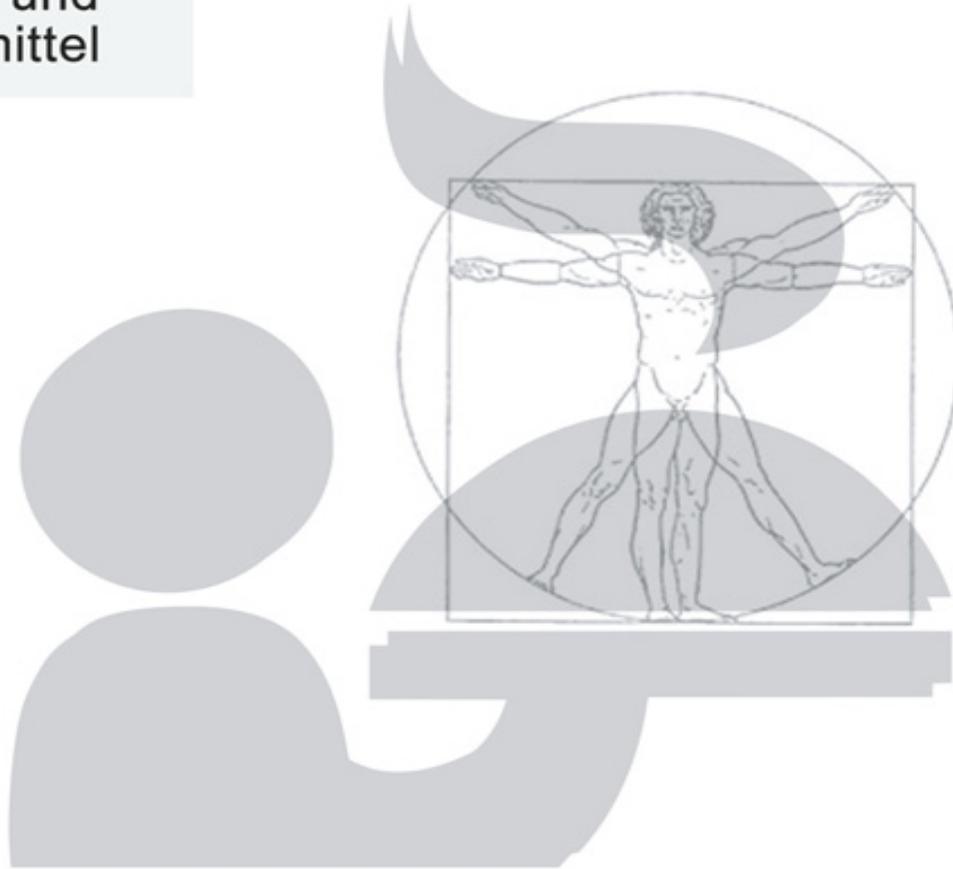
## TCM Empfehlungen

Rezept- und  
Lebensmittellisten

Traditionelle Chinesische Medizin

---

Internationale  
Rezepte und  
Lebensmittel



## Leber - Qi-Stagnation

223

## **1 Ernährung bei Leber - Qi-Stagnation**

Diese Empfehlungen bitte immer mit dem TCM-Ernährungsberater/in, oder TCM-Arzt/in absprechen! Die Rezepte und Zutatenlisten unterstützen die Therapien nach der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die Kalorienangaben frischer Zutaten (Obst und Gemüse) schwanken je nach Qualität und Erntezeit. Die Inhalte wurden von einer Diätologin und einer Ernährungsberaterin für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geprüft.

## **2 Definition der möglichen Symptome**

### **Befragen**

Abdomen (Bauch)

Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsstörungen

Allgemein

Kloßgefühl in der Kehle

Brustraum

Brustpsannen

Epigastrium (Oberbauch)

Engegefühl, Spannung, Neigung zu Blähungen

Körper

Schmerzhaftes Spannungsgfühl unter Rippen, Kloßgefühl  
in Kehle, Bauch und Darmkollern

Menstruationsbeschwerden

Psyche

Depressionen, Frust

Stuhl

Lose Stühle, Wechsel von Durchfall und Verstopfung

Verdauung

Übelkeit, saures Aufstoßen, Schluckauf

### **Betrachten**

Allgemein

Seufzen

### **Pulsdiagnostik**

Puls

Saitenförmig, dünn, schnell

### **Zungendiagnostik**

Zunge

Oft normal, Zungenränder aufgerollt, seitliche  
Längsfurchen, wie wenn mit Fäden durchzogen

# Inhaltsverzeichnis

1. Ernährung bei Leber - Qi-Stagnation
2. Definition der möglichen Symptome
3. Therapiestrategie
4. Vermeiden
5. Speiseplan
  - 5.1 Frühstück
  - 5.2 Jause
  - 5.3 Mittag
  - 5.4 Nachmittag
  - 5.5 Abend
  - 5.6 Jederzeit
6. Rezepte
  - 6.1 Acht Schätze Reis
  - 6.2 Adzukibohnen-Reis-Suppe
  - 6.3 Apfelmus mit Rosinen
  - 6.4 Bitzschnelle Zucchini-Suppe
  - 6.5 Brennnessel mit Mangold Suppe
  - 6.6 Brokkolicrèmesuppe
  - 6.7 Champignonreis
  - 6.8 Dicke Erbsensuppe für den Winter
  - 6.9 Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu
  - 6.10 Gemüsereis
  - 6.11 Geröstete Hirse mit Stangensellerie
  - 6.12 Geröstete Nüsse

- 6.13 Gerstenbrei mit Beeren
- 6.14 Gerstenschrotsuppe
- 6.15 Grapefruitsaft
- 6.16 Grundrezept für eine Entenbrühe
- 6.17 Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
- 6.18 Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
- 6.19 Karotten- Reisschleimsuppe
- 6.20 Klare Brühe aus Gänseklein
- 6.21 Kühlendes Reisgericht mit Grapefruit
- 6.22 Kürbisschnitzel mit Gewürzreis
- 6.23 Kürbissuppe
- 6.24 Linsen-Reis-Eintopf
- 6.25 Reis mit gedämpftem Gemüse
- 6.26 Reis mit Pastinake
- 6.27 Reisbrei mit Hiobsträne (Samen) Yi Yi Ren
- 6.28 Reisbrei mit Orangenschale
- 6.29 Reis-Congee mit Karotten und Fenchel
- 6.30 Reismudelsuppe mit Shiitakepilzen
- 6.31 Reissuppe mit Algen
- 6.32 Rinderkraftbrühe
- 6.33 Selleriesaft
- 6.34 Tee Koriandertee
- 6.35 Tee Stangensellerietee
- 6.36 Trauben-Kompott
- 6.37 Tsampa mit Marmelade oder Obstkompott
- 6.38 Überbackenes Chicoréegemüse
- 6.39 Zuckererbsensuppe mit Garnelen

## 7. Wirkung der Lebensmittel

- 7.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert

7.2 Zutaten verwenden: ja

7.3 Zutaten verwenden: wenig

7.4 Kontraindikativ wirkende Lebensmittel nicht verwenden

8. Therapeutische Kräuter und deren Wirkungen

9. Kräuter aus den Rezepten und deren Wirkungen

9.1 Brennnessel

9.2 Dill

9.3 Frauenmantel

9.4 Koriander

9.5 Kresse

9.6 Lauchzwiebel Schnittlauch

9.7 Liebstöckel

9.8 Lilienzwiebel

9.9 Majoran

9.10 Makannasternsamen

9.11 Melisse

9.12 Petersilie

9.13 Rosmarin

9.14 Salbei

9.15 Yamswurzel, Yamswurzelknolle

9.16 Zitronenmelisse (frisch)

10 Grundlagen der Ernährung

10.1 Ernährung

10.2 Rezepte

10.2.1 Rezepte nach Folge der Elemente kochen

10.3 Lebensmittel

10.4 Kräuter

10. Weitere Ernährungsvorschläge

## 11. EBNS - Software für die Ernährungsberatung

### **3 Therapiestrategie**

Mit Essen allein schwer zu lösen, LeQi verteilen, bewegen. -  
heiß - NEIN, kalt - NEIN, sauer - WENIG, alles andere JA, vor  
allem BITTER

## **4 Vermeiden**

Zu viel, zu fett, spät abends, rotes Fleisch, scharf-heiße Gewürze, zu viel Knoblauch u Zwiebel, Alkohol, Fertiggerichte, denaturierte Nahrung, emotionaler Druck, Stress, Perfektionismus, Bewegungsmangel, körperliche Steifheit

## 5 Speiseplan

### Kalorien

### 5.1 Frühstück

Adzukibohnen-Reis-Suppe .....	199
Apfelmus mit Rosinen .....	73
Champignonreis .....	410
Dicke Erbsensuppe für den Winter .....	123
Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu .....	106
Gemüsereis .....	303
Geröstete Hirse mit Stangensellerie .....	400
Geröstete Nüsse .....	973
Gerstenbrei mit Beeren .....	140
Gerstenschrotsuppe .....	265
Kühlendes Reisgericht mit Grapefruit .....	234
Reis mit Pastinake .....	206
Reisbrei mit Hiobsträne (Samen) Yi Yi Ren .....	211

Reisbrei mit Orangenschale	119
Reis-Congee mit Karotten und Fenchel	131
Reisnudelsuppe mit Shiitakepilzen	65
Reissuppe mit Algen	130
Rinderkraftbrühe	124
Selleriesaft	33
Tsampa mit Marmelade oder Obstkompott	280
Überbackenes Chicoréegemüse	230

## 5.2 Jause

Adzukibohnen-Reis-Suppe	199
Apfelmus mit Rosinen	73
Gerstenbrei mit Beeren	140
Reissuppe mit Algen	130

## 5.3 Mittag

Acht Schätze Reis	212
Adzukibohnen-Reis-Suppe	199