



Ernährung Empfehlungen Rezept- und Lebensmittellisten

Traditionellen Chinesische Medizin



Herz - Qi Mangel

213

(Buch: 213)

1. Ernährung bei Herz - Qi Mangel
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 Belugalinseneintopf mit Gemüse
 - 6.3 Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison
 - 6.4 Erbsengericht
 - 6.5 Fischsuppe mit Weißwein, Lorbeer und Majoran
 - 6.6 Geröstete Haferflocken mit Weintraubenkompott
 - 6.7 Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
 - 6.8 Grundrezept für eine Rinderbrühe (klar)
 - 6.9 Hirse mit Ei und Butter
 - 6.10 Hühnersuppe mit Angelikawurzel und Bocksdornfrüchten
 - 6.11 Hülsenfrüchte

- 6.12 Humus
- 6.13 Indische Dalsuppe
- 6.14 Japanische Algensuppe
- 6.15 Kabeljausuppe mit Tomaten
- 6.16 Karpfensuppe
- 6.17 Kichererbsengemüse mit Rosinen
- 6.18 Klare Brühe aus Gänseklein
- 6.19 Klare Ochschwanzsuppe mit Bocksdornfrüchten
- 6.20 Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein
- 6.21 Kokosreis mit Kardamom
- 6.22 Kokossuppe
- 6.23 Kuzusuppe in der Früh
- 6.24 Lauchsuppe mit Mandelmus
- 6.25 Linsen-Reis-Eintopf
- 6.26 Minestrone
- 6.27 Mungobohnen-Eintopf
- 6.28 Polenta mit Spiegelei
- 6.29 Porridge
- 6.30 Porridge mit Kirschen
- 6.31 Porridge mit Rosinen und Sake
- 6.32 Quinoa mit Pfirsich
- 6.33 Quinoa pikant + Avocado
- 6.34 Rasche Flocken mit Kompott oder Marmelade
- 6.35 Reis-Congee mit Karotten und Fenchel
- 6.36 Reis-Congee mit Trockenfrüchten
- 6.37 Reis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen

- 6.38 Reis-Dulce-Suppe
- 6.39 Reismudelsuppe mit Shiitakepilzen
- 6.40 Reissuppe mit frischen Früchten
- 6.41 Reissuppe mit geraspelten Karotten und frischen Kräutern
- 6.42 Rettichgemüse mit Meerrettich
- 6.43 Rinderkraftbrühe
- 6.44 Rindfleischsuppe mit buntem Gemüse und Pilzen
- 6.45 Rindfleischsuppe mit Karotten, Lauch, Lorbeer
- 6.46 Rote Linsen mit Avocado und Rettich
- 6.47 Schwarzaugenbohnen-Eintopf
- 6.48 Süße Polenta mit Pfirsich
- 6.49 Süßreis mit Äpfel
- 6.50 Tafelspitz nach klassischer Art
- 6.51 Tee Ginseng-Tee
- 6.52 Tee Longanetee
- 6.53 Tee Rosmarintee
- 6.54 Tee Wacholderbeeren
- 6.55 Wärmender Haferflockenbrei

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

- 8.1 Bohnenkraut

- 9. Kräuter aus den Rezepten und deren Wirkungen
 - 9.1 Basilikum
 - 9.2 Beifuß
 - 9.3 Koriander
 - 9.4 Lauchzwiebel Schnittlauch
 - 9.5 Liebstöckel
 - 9.6 Lilienzwiebel
 - 9.7 Makannasternsamen
 - 9.8 Oregano frisch
 - 9.9 Petersilie
 - 9.10 Pfefferminze
 - 9.11 Rosmarin
 - 9.12 Salbei
 - 9.13 Schwarzkümmel
 - 9.14 Yamswurzel, Yamswurzelknolle
 - 9.15 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
- 11. Weitere Ernährungsvorschläge
- 12. EBNS - Software für die Ernährungsberatung

1 Ernährung bei Herz - Qi Mangel

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

Emotionen

Tiefe Traurigkeit oder exzessive Freude

Labil

Energie

Müdigkeit

Geistige Müdigkeit, schwierig sich länger zu konzentrieren schwache Stimme

Körper

Herzklopfen, zu schnell, zu langsam

Psyche

Mangel an Freude und Lebenslust

Schwitzen

Spontanes Schwitzen tagsüber, bei Anstrengung mehr

Sprache

Stottern

Hüpft von Thema zu anderen

Betrachten

Gesicht

Blasses Gesicht

Pulsdiagnostik

Puls

Leer, besonders an der Herzposition, oder überflutend leer, keine Substanz

Zungendiagnostik

Zunge

Blass, oder normal, Risse in der Mitte, bis ganz vorne, Spitze nach unten gerollt

3 Therapiestrategie

Herz Qi stärken (über Qi Aufbau d Milz u Nieren, Aktivierung des Qi u Blutflusses), Blutaufbau, da sich Herz-Qi u Herzblutmangel gegenseitig bedingen. - heiß WENIG, kalt NEIN, alles andere JA (nur sauer-erfrischend u bitter-warm WENIG)

4 Vermeiden

Keine Angaben

5 Speiseplan

Kalorien

5.1 Frühstück

Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	243
Erbsengericht	406
Fischsuppe mit Weißwein, Lorbeer und Majoran	199
Geröstete Haferflocken mit Weintraubenkompott	328
Hirse mit Ei und Butter	338
Hülsenfrüchte	31
Humus	5
42	
Kichererbsengemüse mit Rosinen	429
Kokosreis mit Kardamom	266
Lauchsuppe mit Mandelmus	115

Polenta mit Spiegelei	410
Porridge	20
7	
Porridge mit Kirschen	227
Porridge mit Rosinen und Sake	427
Quinoa mit Pfirsich	247
Quinoa pikant + Avocado	561
Rasche Flocken mit Kompott oder Marmelade	231
Reis-Congee mit Karotten und Fenchel	131
Reis-Congee mit Trockenfrüchten	210
Reis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen	406
Reis-Dulce-Suppe	190
Reisnudelsuppe mit Shiitakepilzen	65
Reissuppe mit frischen Früchten	143
Rettichgemüse mit Meerrettich	196
Rinderkraftbrühe	124

Rindfleischsuppe mit buntem Gemüse und Pilzen	142
Süße Polenta mit Pfirsich	330
Süßreis mit Äpfel	155
Tee Wacholderbeeren	10
Wärmender Haferflockenbrei	357

5.2 Jause

Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	243
Humus	5
42	

5.3 Mittag

Acht Schätze Reis	212
Belugalinseneintopf mit Gemüse	201
Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	243
Erbsengericht	406
Fischsuppe mit Weißwein, Lorbeer und Majoran	199

Hirse mit Ei und Butter	338
Hühnersuppe mit Angelikawurzel und Bocksdornfrüchten	77
Hülsenfrüchte	31
Humus	5
42	
Indische Dalsuppe	255
Japanische Algensuppe	47
Kabeljausuppe mit Tomaten	176
Karpfensuppe	499
Kichererbsengemüse mit Rosinen	429
Klare Brühe aus Gänseklein	334
Klare Ochschwanzsuppe mit Bocksdornfrüchten	217
Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein	357
Kokosreis mit Kardamom	266
Kokossuppe	151
Lauchsuppe mit Mandelmus	115

Linsen-Reis-Eintopf	232
Minestrone	210
Mungobohnen-Eintopf	665
Polenta mit Spiegelei	410
Porridge	20
7	
Porridge mit Kirschen	227
Porridge mit Rosinen und Sake	427
Reis-Congee mit Karotten und Fenchel	131
Reis-Congee mit Trockenfrüchten	210
Reis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen	406
Reis-Dulse-Suppe	190
Reisnudelsuppe mit Shiitakepilzen	65
Reissuppe mit frischen Früchten	143
Reissuppe mit geraspelten Karotten und frischen Kräutern	131
Rettichgemüse mit Meerrettich	196

Rinderkraftbrühe	124
Rindfleischsuppe mit buntem Gemüse und Pilzen	142
Rindfleischsuppe mit Karotten, Lauch, Lorbeer	194
Rote Linsen mit Avocado und Rettich	268
Schwarzaugenbohnen-Eintopf	140
Süßreis mit Äpfel	155
Tafelspitz nach klassischer Art	453
Tee Wacholderbeeren	10
Wärmender Haferflockenbrei	357

5.4 Nachmittag

Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	243
Humus	5
42	

5.5 Abend

Belugalinseneintopf mit Gemüse	201
--------------------------------	-----

Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	243
Erbsengericht	406
Fischsuppe mit Weißwein, Lorbeer und Majoran	199
Hühnersuppe mit Angelikawurzel und Bocksdornfrüchten	77
Indische Dalsuppe	255
Japanische Algensuppe	47
Kabeljausuppe mit Tomaten	176
Karpfensuppe	499
Kichererbsengemüse mit Rosinen	429
Klare Brühe aus Gänseklein	334
Klare Ochschwanzsuppe mit Bocksdornfrüchten	217
Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein	357
Kokosreis mit Kardamom	266
Kokossuppe	151
Lauchsuppe mit Mandelmus	115