



# Ernährung Empfehlungen Rezept- und Lebensmittellisten

Traditionellen Chinesische Medizin

---



**Leber - Feuer**

**220**

# **1 Ernährung bei Leber - Feuer**

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.

**TCM - Ernährung bei- Leber - Feuer**  
(Buch: 220)

## **2Definition der möglichen Symptome**

### **Befragen**

#### Allgemein

Starke Menses, ev. Zwischenblutungen

#### Durst

Durst auf kalte Getränke

#### Emotionen

Plötzliche starke Emotionen, ungerecht behandelt fühlen

Zornausbrüche, Reizbarkeit

#### Empfindung

Schwindel

#### Gehör

Tinnitus

#### Geschmack

Bitterer Mundgeschmack

#### Körper

Druck hinter Auge

#### Lebensgewohnheiten

Alkohol, fette Speisen, viel Fleisch, scharfe Gewürze

#### Schlafgewohnheit

Träume, die den Schlaf stören

#### Schmerzen

Starke, pochende Kopfschmerzen

#### Urin

Dunkler Urin

#### Verdauung

Verstopfung mit trockenen Stuhl

### **Betrachten**

#### Gesicht

Rotes Gesicht, rote Augen

#### Haut

Trocken, rote juckende Ausschläge

### **Pulsdiagnostik**

Puls

Voll, schnell, saitenförmig

### **Zungendiagnostik**

Zunge

Rot, Ränder, ev. Gelber trockener Belag, denn Feuer  
trocknet

1 Ernährung bei Leber - Feuer

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 Antipasti

6.3 Avocado mit Zitrone

6.4 Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne

6.5 Birnen Kompott

6.6 Birnensaft

6.7 Blitzschnelle Zucchini-Suppe

6.8 Brennnessel mit Mangold Suppe

6.9 Chicoréesalat mit Mandarinen

6.10 Ente mit Mungobohnen

6.11 Gebratener Spargel mit Rucola

6.12 Gemüsenudeln mit Tomatensugo

6.13 Geröstete Hirse mit Stangensellerie

6.14 Gerstenbrei mit gedünsteter Birne

6.15 Gerstenbrei mit Pflaumen

6.16 Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend

6.17 Gurkensuppe

6.18 Hühnersuppe mit Angelikawurzel und Bocksdornfrüchten

6.19 Humus

6.20 Italienischer Champignonreis

6.21 Kartoffel mit Löwenzahnsalat

6.22 Kompott aus Rhabarber

- [6.23 Lachs auf Tomate-Spinat](#)
- [6.24 Melanzani mit Olivenöl und Kurkuma](#)
- [6.25 Reis mit Pastinake](#)
- [6.26 Reisbrei mit Hiobsträne \(Samen\) Yi Yi Ren](#)
- [6.27 Roher Selleriesalat](#)
- [6.28 Rote-Bete-Salat mit Salatgurke](#)
- [6.29 Rucolasalat mit Tomaten](#)
- [6.30 Schwarze Bohnen mit Avocado](#)
- [6.31 Selleriesaft](#)
- [6.32 Selleriesalat mit Zitrone und Olivenöl](#)
- [6.33 Sellerie-Tomaten-Salat](#)
- [6.34 Sommersalat](#)
- [6.35 Spargeln an Zitronenpesto](#)
- [6.36 Spinat mit Sesammus \(Tahin\)](#)
- [6.37 Spinatgemüse](#)
- [6.38 Tee Birkenblätterttee](#)
- [6.39 Tee Grüner](#)
- [6.40 Tee Lavendelblütentee](#)
- [6.41 Tee Malventee](#)
- [6.42 Tee Melissen Tee](#)
- [6.43 Tee Salbeitee](#)
- [6.44 Tee Stangensellerietee](#)
- [6.45 Traubensaft mit heißem Wasser](#)
- [6.46 Weizenfrischkornbrei mit Birnen](#)

## [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 Basilikum \(frisch\)](#)
- [9.2 Beifuß](#)
- [9.3 Birkenblätter](#)
- [9.4 Bohnenkraut](#)