

**EBNS**



# Ernährung Empfehlungen Rezept- und Lebensmittellisten

Traditionellen Chinesische Medizin

---



**Magen - Feuer**

**237**

# **1 Ernährung bei TCM - Magen - 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- Magen - Feuer**

(Buch: 237)

## **2 Definition der möglichen Symptome**

### **Befragen**

Appetit

Heißhunger

Durst

Durst und Verlangen nach kalten Getränken

Epigastrium (Oberbauch)

Brennen und Schmerz

Verdauung

Erbrechen unverdauter Nahrung

Verstopfung

### **Pulsdiagnostik**

Puls

Schnell, wellenartig, voll

Schnell, voll

### **Zungendiagnostik**

Mundhöhle

Zahnfleischentzündungen, Mundgeruch

Zunge

Rot, dicker Belag oder Mittelriss mit gelbem dicken Belag

1 Ernährung bei TCM - Magen - 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 Apfelmus mit Rosinen

6.3 Avocado mit Zitrone

6.4 Baby Gemüsebrei

6.5 Birnen Kompott

6.6 Birnensaft

6.7 Ente mit Mungobohnen

6.8 Erdbeersuppe mit Melonen

6.9 Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln

6.10 Frischkäseersatz

6.11 Gemüse-Grieß-Suppe

6.12 Geröstete Hirse mit Stangensellerie

6.13 Gerstenbrei mit Pflaumen

6.14 Grundrezept für eine Entenbrühe

6.15 Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)

6.16 Gurkensuppe

6.17 Hirse mit Ei und Butter

6.18 Hühnersuppe mit Angelikawurzel und Bocksdornfrüchten

6.19 Italienischer Champignonreis

6.20 Kompott aus Äpfel

6.21 Kühlendes Reisgericht mit Grapefruit

6.22 Kuzusuppe in der Früh

- [6.23 Kuzuwasser](#)
- [6.24 Polentaschnitte mit Ratatouille](#)
- [6.25 Rasche Flocken mit Kompott oder Marmelade](#)
- [6.26 Reis mit gedämpftem Gemüse](#)
- [6.27 Reisbrei mit Orangenschale](#)
- [6.28 Reis-Congee mit Honigbirne und schwarzem Sesam](#)
- [6.29 Reis-Congee mit Mungobohnen](#)
- [6.30 Reis-Dulce-Suppe](#)
- [6.31 Reissuppe mit Ente](#)
- [6.32 Rettichgemüse mit Meerrettich](#)
- [6.33 Rote Linsen mit Avocado und Rettich](#)
- [6.34 Schwarze Bohnen mit Avocado](#)
- [6.35 Selleriesaft](#)
- [6.36 Spinat mit Sesammilch \(Tahin\)](#)
- [6.37 Tee Grüner](#)
- [6.38 Tee Melissentee](#)
- [6.39 Tee Stangensellerietee](#)
- [6.40 Überbackenes Chicoréegemüse](#)
- [6.41 Weizenfrischkornbrei mit Birnen](#)

## [7 Wirkung der Lebensmittel](#)

- [7.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert Kalorien 100g.](#)
- [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](#)
- [9.2 Beifuß](#)
- [9.3 Bohnenkraut](#)
- [9.4 Dill](#)
- [9.5 Koriander](#)
- [9.6 Kresse](#)
- [9.7 Lauchzwiebel Schnittlauch](#)

[9.8 Liebstöckel](#)

[9.9 Lilienzwiebel](#)

[9.10 Makannasternsamen](#)

[9.11 Melisse](#)

[9.12 Oregano frisch](#)

[9.13 Petersilie](#)

[9.14 Pfefferminze](#)

[9.15 Rosmarin](#)

[9.16 Salbei](#)

[9.17 Schwarzkümmel](#)

[9.18 Yamswurzel, Yamswurzelknolle](#)

[9.19 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](#)

### **3 Therapiestrategie**

Magenhitze kühlen, Magen-Qi nach unten leiten und tonisieren. - heiß NEIN, warm NEIN (außer ganz wenig süß scharf), alle andere Ja.

## **4 Vermeiden**

Milchprodukte, Pizza, Fertiggerichte, alle scharf-bitter und salzig warm/heißen Gewürze, Knoblauch, rohe Zwiebel, salzige und saure Lebensmittel, Alkohol, Yogitee, gegrilltes, frittiertes, Fleisch, geröstetes, Kaffee, Schoko, Kakao, Zigaretten

---