

Saisonale Ernte und Essenstraditionen aus Sicht der Chinesischen Diätetik

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in
Chinesischer Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

Von Gabriele Sprinzi

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von 15.06.2025 bis 23.02.2026 erstellt

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Diplomarbeit eingereicht.

A handwritten signature in blue ink, reading 'Gabriele Sprinzl', written over a horizontal line.

23.02.2026, Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

1. Überblick und Zusammenfassung	5
2. Einleitung und Vorstellung	5
3. Saisonales Gemüse, Obst und Kräuter – Definition und Übersicht	6
3.1. Was bedeutet saisonal aus westlicher Sicht?	6
3.2. Ernährungsempfehlungen zu den einzelnen Jahreszeiten	9
3.2.1. Frühling	11
3.2.2. Sommer	12
3.2.3. Herbst	12
3.2.4. Winter	13
3.2.5. Dojozeiten bzw. Spätsommer	14
3.3. Gemüse, Obst und Kräuter – detaillierte Darstellung und Beurteilung	15
4. Haltbarmachung von Gemüse, Obst und Kräutern	19
5. Traditionelle Speisen in Österreich im Jahresverlauf und deren Wirkung nach TCM	28
5.1. Speisen im Frühling	28
5.2. Speisen im Sommer	32
5.3. Speisen im Herbst	35
5.4. Speisen im Winter	38
6. Zusammenfassung und Resümee	42

Anhänge

Anhang 1 – Vorfrühling und Frühling – Februar bis April – Wandlungsphase Holz – Leber und Gallenblase

Anhang 2 – Vorsommer und Sommer – Mai bis Juli – Wandlungsphase Feuer – Herz und Dünndarm

Anhang 3 – Vorherbst und Herbst – August bis Oktober – Wandlungsphase Metall – Lunge und Dickdarm

Anhang 4 – Vorwinter und Winter – November bis Jänner – Wandlungsphase Wasser – Niere und Blase

Anhang 5 – Dojozeiten bzw. Spätsommer – August – Wandlungsphase Erde – Milz und Magen

1. Überblick und Zusammenfassung

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit saisonaler Ernte und Essenstraditionen in Österreich aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ziel ist es, Übereinstimmungen von saisonalen Nahrungsmitteln und Gerichten mit den Empfehlungen der Ernährung nach TCM für die jeweilige Jahreszeit festzustellen. Zur Erreichung des Ziels wurde Literaturrecherche und -analyse angewendet. Die Ergebnisse zeigen größtenteils Übereinstimmung, jedoch mit einigen Ausnahmen.

2. Einleitung und Vorstellung

Gemüse, Obst und Küchenkräuter haben bestimmte Erntezeiten, wenn diese in ihrem natürlichen Umfeld im Freiland wachsen. In der TCM werden Empfehlungen zur jahreszeitlich angepassten Ernährung gegeben. In vorliegender Arbeit erfolgt eine Gegenüberstellung der Erntezeiten und Eigenschaften dieser Nahrungsmittel nach TCM und es wird beurteilt, ob uns die Natur die für die jeweilige Jahreszeit passende Ernährung zur Verfügung stellt. Zusätzlich werden die Auswirkungen der Methoden der Haltbarmachung bzw. Lagerung dargestellt und daraus Empfehlungen abgeleitet. Ergänzend werden einige saisonale traditionelle Gerichte danach beurteilt, ob sie gemäß den Empfehlungen der TCM zur jeweiligen Jahreszeit passen.

Gewählt habe ich dieses Thema aufgrund meines besonderen Bezugs zu Pflanzen durch meinen Garten und eigenen Anbau. Zudem koche ich sehr gerne und dies möglichst saisonal.

3. Saisonales Gemüse, Obst und Kräuter – Definition und Übersicht

3.1. Was bedeutet saisonal aus westlicher Sicht?

Bei saisonalen Lebensmitteln handelt es sich um Produkte, welche in einem bestimmten Jahreszyklus in einer bestimmten Region reif sind, geerntet und danach eventuell auch weiter gelagert werden können. Insbesondere im Zusammenhang mit Obst und Gemüse begegnet uns der Begriff Saisonalität. Dieser bezieht sich auf einen bestimmten Zeitraum, in dem eine oder mehrere Obst- bzw. Gemüsesorten typischerweise reif sind und geerntet werden. Der natürliche Wachstums- und Reifezyklus wird dabei stark von den Jahreszeiten beeinflusst. Verschiedene Obst- und Gemüsesorten haben unterschiedliche Zeiten, in denen sie am besten wachsen und geerntet werden können.¹ Dasselbe gilt für Kräuter.

Gemüse aus dem Freilandanbau, also saisonales Gemüse, weist eine höhere Trockenmasse auf als Gewächshauserzeugnisse, entsprechend größer ist damit die Menge an Nähr- und Aromastoffen. Die Bildung von Vitamin C und Zucker ist lichtabhängig. Produkte aus dem Freilandanbau haben also mehr dieser wertbestimmenden Inhaltsstoffe.² Übersetzt in die Chinesische Diätetik bedeutet dies, dass im Freiland gewachsene Produkte über mehr Qi verfügen.

Nachstehend eine Übersicht über saisonale Verfügbarkeit von Gemüse, Obst und Küchenkräutern:

¹ AGRARMARKT AUSTRIA MARKETING GMBH. Saisonalität bei Lebensmitteln - AMA Ratgeber. In: ratgeber.ama.info.at [online] [entnommen am 16.06.2025]. Verfügbar unter: <https://ratgeber.ama.info.at/arten-der-landwirtschaft/saisonalitaet>

² KATALYSE INSTITUT E.V. Freilandgemüse versus Treibhausgemüse – Chemie in Lebensmitteln – KATALYSE Institut. In: chemie-in-lebensmitteln.katalyse.de [online] [entnommen am 22.09.2025]. Verfügbar unter: <https://chemie-in-lebensmitteln.katalyse.de/freilandgemuese-versus-treibhausgemuese/>

F – frische Ernte (ohne Folientunnel)
L – Lagerware

Gemüse	Jän	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Brokkoli						F	F	F	F	F		
Chinakohl	L	L					F	F	F	F	L	L
Eisbergsalat					F	F	F	F	F	F		
Endiviensalat							F	F	F	F	F	F
Fenchel						F	F	F	F			
Fisolen						F	F	F	F			
Frühlingszwiebel					F	F	F	F	F	F		
Gurken							F	F	F	F		
Häuptelsalat					F	F	F	F	F	F		
Karfiol						F	F	F	F	F		
Karotten	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	F
Kartoffeln	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L	L
Knoblauch	L	L	L	L	L	L	F	F	L	L	L	L
Knollensellerie	L	L	L	L	L			F	F	F	F	L
Kohl	L	L				F	F	F	F	F	F	L
Kohlrabi					F	F	F	F	F	F		
Kohlsprossen	F	F							F	F	F	F
Kren	L	L	F	L	L	L	L	L	L	L	F	L
Kürbis	L	L	L					F	F	F	L	L
Mangold								F	F	F		
Melanzani							F	F	F			
Paprika							F	F	F			
Petersilienwurzel	L	L	L	L					F	F	L	L
Porree/Lauch	F	L	L	L		F	F	F	F	F	F	F
Radicchio						F	F	F	F	F	F	
Radieschen					F	F	F	F	F	F		
Rettich						F	F	F	F			
Rhabarber					F	F						
Rote Rüben	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	L	L
Rotkraut	L	L					F	F	F	F	L	L
Rucola			F	F	F	F	F	F	F	F		
Spargel				F	F	F						
Spinat				F	F				F	F	F	
Stangensellerie						F	F	F	F	F		
Süßkartoffeln									F	F	F	
Tomaten							F	F	F			
Vogerlsalat			F	F	F							
Weisskraut	L	L				F	F	F	F	F	L	L
Zucchini						F	F	F	F	F		
Zuckermais							F	F	F			
Zwiebel	L	L	L	L	L	L	F	F	F	L	L	L

Obst	Jän	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	L	L	L	L	L	L	L	F	F	F	L	L
Birnen	L	L						F	F	F	L	L
Brombeeren							F	F	F			
Erdbeeren						F	F					
Heidelbeeren							F	F	F			
Himbeeren							F	F	F			
Kirschen						F	F					
Marillen							F	F				
Pfirsiche							F	F	F			
Ribisel						F	F	F				
Weintrauben								F	F	F		
Zwetschken							F	F	F			

Küchenkräuter	Jän	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov
Bärlauch				F	F	F					
Basilikum						F	F	F	F		
Beifuß					F	F					
Bohnenkraut							F	F	F	F	
Borretsch					F	F	F	F	F	F	
Dill(kraut)					F	F	F	F	F	F	
Estragon					F	F	F	F	F	F	
Gartenkresse				F	F	F	F	F	F	F	
Giersch			F	F	F	F					
Kerbel					F	F	F	F	F		
Koriander(kraut)				F	F	F					
Kümmel						F	F	F	F	F	
Liebstockel					F	F					
Majoran					F	F	F	F	F		
Oregano					F	F	F	F	F	F	
Petersilie (Kraut)					F	F	F	F	F	F	
Pfefferminze					F	F	F	F	F		
Rosmarin				F	F	F	F	F	F	F	
Salbei					F	F	F	F	F		
Sauerampfer				F	F	F	F				
Schnittknoblauch				F	F	F	F	F	F	F	F
Schnittlauch					F	F	F	F	F	F	F
Thymian					F	F	F	F	F		
Waldmeister					F	F					
Zitronenmelisse						F	F	F	F	F	F
Löwenzahn (Blätter)			F	F							
Brennnessel				F	F						

Quellen: <https://www.landschafttleben.at/lebensmittel/saisonkalender>;
<https://www.aok.de/pk/magazin/cms/fileadmin/gemeinschaftlich/pdf/saisonkalender-kraeuter.pdf>

3.2. Ernährungsempfehlungen zu den einzelnen Jahreszeiten

Für die jahreszeitlich angepasste Ernährung ist in der Chinesischen Diätetik die Zuordnung der Jahreszeiten zu den Wandlungsphasen und Bezug habenden Organen von Bedeutung und bildet die Ausgangsbasis für Ernährungsempfehlungen.

Den fünf Wandlungsphasen der TCM sind die folgenden Organe und Jahreszeiten zugeordnet:

Wandlungsphase	Organe	Jahreszeit
Holz	Leber/Gallenblase	Frühling
Feuer	Herz/Dünndarm	Sommer
Erde	Milz/Magen	Spätsommer/Dojozeiten
Metall	Lunge/Dickdarm	Herbst
Wasser	Nieren/Blase	Winter

„In der TCM wird gelehrt, dass verschiedene Erkrankungen charakteristischer Weise in der korrespondierenden Jahreszeit auftreten. Demnach treten Erkrankungen der Leber speziell im Frühjahr auf, Erkrankungen des Herzens im Sommer, Erkrankungen der Milz im Spätsommer, Erkrankungen der Lunge im Herbst und Erkrankungen der Niere im Winter“. ³

Es ist daher von besonderer Bedeutung, in der jeweiligen Jahreszeit, die dazugehörigen Organe zu stärken. Der passenden Ernährung als eine Säule der TCM kommt hierbei eine große Bedeutung zu.

Dabei ist es das Ziel der Chinesischen Diätetik ein ausgewogenes Gleichgewicht von Yin und Yang zu erlangen. Sie versteht sich nicht nur als Krankenkost, sondern sie dient allem voran der Prävention von Erkrankungen ⁴.

³ PLOBERGER, Florian. Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Schiedlberg: Bacopa-Verl, 2016, S. 42.

⁴ LORENZEN, Udo und Andreas NOLL, Hrsg. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin Bd. 3. Die Wandlungsphase Erde. München: Müller & Steinicke, 2012, S. 72.

Betrachtet man die westlichen Ernährungsempfehlungen, so kommt der saisonal angepassten Ernährung vorwiegend nur aus klimatischer Sicht und Nachhaltigkeitsüberlegungen heraus Bedeutung zu ^{5,6} und weniger aus gesundheitlicher Sicht.

Nachstehend erfolgt eine Übersicht über die einzelnen Jahreszeiten. Dabei werden jeweils die Ernährungsempfehlungen der TCM beschrieben. Dabei kommt der chinesische Kalender zur Anwendung.

Exkurs: Der chinesische Kalender

Der chinesische Kalender umfasst die vier uns bekannten Jahreszeiten und dazwischen die sogenannten Dojozeiten, das sind Übergangszeiten, auf welche weiter unten näher eingegangen wird. Sie stellen sich wie folgt dar:

Jahreszeit	Zeitraum
Dojozeit Vorfrühling	26.01.-13.02.
Frühling	13.02.-28.04.
Dojozeit Vorsommer	28.04.-16.05.
Sommer	16.05.-28.07.
Dojozeit Vorherbst	28.07.-15.08.
Herbst	15.08.-27.10.
Dojozeit Vorwinter	27.10.-14.11.
Winter	14.11.-26.01.

Wesentlicher Unterschied zu den Jahreszeiten gemäß den bei uns verwendeten astronomischen Kalender ist, dass der Jahreszeitenbeginn im astronomischen Kalender (21. März, 21. Juni, 21. September, 21. Dezember) im chinesischen

⁵ ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG. 10 Ernährungsregeln der ÖGE. In: oege.at [online] [entnommen am 21.09.2025]. Verfügbar unter: <https://www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege/#regeln-kompakt>

⁶ BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (BZfE). Saisonal einkaufen | Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). In: bzfe.de [online] [entnommen am 15.06.2025]. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/saisonal-einkaufen>

Kalender bereits den jeweiligen Höhepunkt der Jahreszeit darstellt. Dies bedeutet, dass die Jahreszeiten nach dem chinesischen Kalender zeitversetzt jeweils früher beginnen.

Frühling

Der klimatische Faktor des Frühlings ist der Wind, die Qualität des Frühlings ist nach oben und expandierend. Die Natur erwacht wieder; es ist die Zeit des kleinen Yang. Dem Frühling ist die Wandlungsphase Holz zugeordnet; es ist somit insbesondere auf die Organkreise Leber und Gallenblase Bedacht zu nehmen. Die Leber verabscheut Wind und neigt zu Anspannung und Hitze.

Folgende Ernährungsweise wird nach TCM empfohlen:

- Mehr süße und warme Speisen, um das Milz-Qi anzuregen und die Leber zu entspannen.
- Mäßig Saures, welches das Leber-Yin stabilisiert und ein zu aufloderndes Leber-Yang verhindert.
- Grüne Speisen – passend zur Jahreszeit.⁷
- Unterstützung und Entgiftung der Leber
- Aufbau von Säften und Blut (ausreichend Blut ist wichtig für Leber)
- Aromatisch frische Kräuter, die Kräfte im Körper in Fluss bringen und die Leber entgiften.
- Leicht scharfe, aber nicht zu warme Nahrungsmittel; diese unterstützen sanft die natürliche Bewegung des Frühlings nach oben und außen, ohne den Körper zu stark zu erwärmen.⁸

⁷ LORENZEN, Udo und Andreas NOLL, Hrsg. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin Bd. 3. Die Wandlungsphase Erde, S. 96.

⁸ SCHNEIDER, Karola und Alexandra SCHUBERT, Hrsg. Kraftzeiten nach der Chinesischen Heilkunde 140 einfach-originelle Kochrezepte zur Stärkung, Reinigung und für inneres Gleichgewicht. Aarau: AT Verlag, 2017, S. 150 ff, 170 ff.

Sommer

Der klimatische Faktor des Sommers ist die Hitze, die Qualität des Sommers ist nach oben in alle Richtungen (wie das lodernde Feuer) und steht auch für das im Sommer nach außen gerichtete Leben. Es ist die Zeit des großen Yang. Dem Sommer ist die Wandlungsphase Feuer zugeordnet; es ist somit insbesondere auf die Organkreise Herz und Dünndarm zu achten. Das Herz neigt gerade im Sommer zu Überhitzung, daher ist auf Kühlung zu achten und es müssen dafür im Körper ausreichend Säfte zur Verfügung stehen.

Folgende Ernährungsweise wird nach TCM empfohlen:

- Kühlende Speisen, welche die Hitze neutralisieren.
- Flüssigkeitsbildende Speisen, welche die Säfte ergänzen können.
- Säfte bewahrende Speisen, wie säuerliche Früchte, indem sie die Poren zusammenziehen.
- Zu meiden sind zu heiße Speisen.
- Mäßig Bitteres ergänzt das Herz-Yin; es sollte jedoch nur in Maßen genossen werden, da Bitteres auch trocknend wirkt.⁹
- Milde Schärfe unterstützt die Poren sich zu öffnen und die Körperwärme zu regulieren.¹⁰

Herbst

Der klimatische Faktor des Herbstes ist die Trockenheit, die Bewegungstendenz im Herbst ist das Sammeln.¹¹ Es beginnt kälter zu werden und die Tage werden kürzer; der Herbst ist die Zeit des kleinen Yin. Dem Herbst ist die Wandlungsphase Metall

⁹ LORENZEN, Udo und Andreas NOLL, Hrsg. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin Bd. 3. Die Wandlungsphase Erde, S. 96.

¹⁰ SCHNEIDER, Karola und Alexandra SCHUBERT, Hrsg. Kraftzeiten nach der Chinesischen Heilkunde 140 einfach-originelle Kochrezepte zur Stärkung, Reinigung und für inneres Gleichgewicht, S. 228.

¹¹ LORENZEN, Udo und Andreas NOLL, Hrsg. *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin Bd. 3. Die Wandlungsphase Erde*, S. 97.

zugeordnet; es ist somit insbesondere auf die Organkreise Lunge und Dickdarm Bedacht zu nehmen. Die Lunge verabscheut Trockenheit, daher ist insbesondere auf deren Befeuchtung zu achten.

Folgende Ernährungsweise wird nach TCM empfohlen:

- Säfte spendende Nahrungsmittel, welche gleichzeitig wärmend sein sollten.¹²
- Generell Nahrungsmittel mit wärmerer Thermik, da es kälter wird.
- Erwärmende Speisen mit scharfem Geschmack, weil damit die Qi-Zirkulation aktiviert und das Wei-Qi nach außen gebracht wird, um pathogene Faktoren abzuwehren. Zu viel scharfer Geschmack ist jedoch zu vermeiden, weil dessen zerstreue Wirkung der Bewegungstendenz des Sammelns entgegen steht.¹³

Winter

Der klimatische Faktor des Winters ist die Kälte, die Bewegungstendenz des Winters ist nach innen. Es ist die kälteste Jahreszeit mit den kürzesten Tagen; der Winter ist die Zeit des großen Yin. Dem Winter ist die Wandlungsphase Wasser zugeordnet; es ist somit vornehmlich auf die Organkreise Niere und Blase Bedacht zu nehmen. Die Niere verabscheut Kälte, daher ist insbesondere das Yang zu schützen.

Folgende Ernährungsweise wird nach TCM empfohlen:

- Speisen, die in die Tiefe gehen und das Yang schützen.
- Nahrungsmittel, die warm sind, sie können fallweise auch heiß sein.
- Speisen, die Qi und Blut tonisieren, süß schmecken und erwärmend sind.
- Süße Nahrungsmittel, welche das Innere erwärmen und mäßig scharfe, welche das Nieren-Qi aktivieren.

¹² SCHNEIDER, Karola und Alexandra SCHUBERT, Hrsg. Kraftzeiten nach der Chinesischen Heilkunde 140 einfach-originelle Kochrezepte zur Stärkung, Reinigung und für inneres Gleichgewicht, S. 58.

¹³ LORENZEN, Udo und Andreas NOLL, Hrsg. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin Bd. 3. Die Wandlungsphase Erde, S. 97.

- Zu meiden sind kalte und salzige Speisen.¹⁴

Dojozeiten bzw. Spätsommer

„Der Platz unter dem Bodhi-Baum, wo der Buddha saß und die Erleuchtung erreichte, heißt im Sanskrit bodhimaṇḍa „Platz der Erleuchtung“. Dem entspricht chinesisch daochang, japanisch dōjō und koreanisch dojang. Seit dem Mittelalter wurden rituelle Räume des Buddhismus so bezeichnet, in denen zum Beispiel Ordinationen stattfanden. Seit der Meiji-Zeit (spätes 19. Jahrhundert) gewann dōjō in Japan die Bedeutung eines Übungsplatzes für die Kampfkünste, gleich ob es sich dabei um ein Gelände unter freiem Himmel oder eine Trainingshalle handelt.“¹⁵

Dojo bezeichnet also ursprünglich einen Ort der Selbstfindung und Meditation.

Im chinesischen Kalender sind die Dojozeiten viermal 18 Tage zwischen den vier Hauptjahreszeiten und bilden zusammen eine fünfte Jahreszeit, welche gleichzeitig den Mittelpunkt der Umwandlung der Jahreszeiten darstellt.¹⁶ In der TCM werden die Dojozeiten für die Vorbereitung des Körpers auf die jeweils kommende Jahreszeit verwendet. Sie dienen vor allem der Vorsorge, damit uns die jahreszeitliche Klimaveränderung nicht aus der Mitte bringt und so Krankheiten verhindert werden. In den Dojozeiten herrscht jeweils die Wandlungsphase Erde vor. Diese steht im Mittelpunkt; die Wirkungstendenz ist zentrierend, harmonisierend und ausgleichend. Die Wandlungsphase Erde entspricht zudem auch dem Spätsommer¹⁷; ihr sind die

¹⁴ Ebd.

¹⁵ WIKIMEDIA FOUNDATION, INC. Dōjō. In: *wikipedia.org* [online]. 3. 6. 2025 [entnommen am 22.06.2025]. Verfügbar unter: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=D%C5%8Dj%C5%8D&oldid=256669695>

¹⁶ LORENZEN, Udo und Andreas NOLL, Hrsg. *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin Bd. 3. Die Wandlungsphase Erde*, S. 22.

¹⁷ NI, Maoshing, Hrsg. *Der Gelbe Kaiser: das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin*. München: Knauer-Leben, 2022, S. 132.

Organkreise Milz und Magen zugeordnet und diese sollen in den Dojozeiten gestärkt werden.¹⁸

Folgende Ernährungsweise wird nach TCM empfohlen:

- Speisen, die Milz und Magen stärken.
- Für die Milz vor allem neutrale und warme Nahrungsmittel mit süßem Geschmack; die Milz gilt als Wurzel des Qi.
- Für den Magen sind Säfte bildende Nahrungsmittel wichtig; der Magen gilt als die Wurzel der Körpersäfte.¹⁹
- Da Säfte bildende Nahrungsmittel in der Regel eher eine kühle Tendenz haben, sollen diese durch Kochen und Verwendung von wärmenden Gewürzen thermisch wärmer gemacht werden.
- Kalte und heiße Nahrungsmittel sollten nur verwendet werden, wenn diese für die Behandlung entsprechender Syndrome erforderlich sind.
- Es werden in den Dojozeiten oft Getreidekuren empfohlen, auf welche hier nicht näher eingegangen wird, da Getreide ganzjährig verfügbar und daher nicht Gegenstand dieser Diplomarbeit ist.

3.3. Gemüse, Obst und Kräuter – detaillierte Darstellung und Beurteilung

Es wurden die einzelnen zur Verfügung stehenden Obst- und Gemüsesorten sowie Kräuter analysiert.

Zunächst erfolgte eine Zuordnung der einzelnen Obst- und Gemüsesorten auf Basis deren Verfügbarkeit zu den entsprechenden Jahreszeiten. Es wurden hierzu die Jahreszeiten nach dem chinesischen Kalender herangezogen und dabei die Dojozeiten jeweils der nachgelagerten Jahreszeit zugeordnet (also zB die Dojozeit -

¹⁸ SCHNEIDER, Karola und Alexandra SCHUBERT, Hrsg. *Kraftzeiten nach der Chinesischen Heilkunde 140 einfach-originelle Kochrezepte zur Stärkung, Reinigung und für inneres Gleichgewicht*, S. 24ff.

¹⁹ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. *Chinesische Diätetik: Grundlagen und praktische Anwendung*. München Jena: Urban und Fischer, 2006, S. 421ff.

Vorfrühling dem Frühling). Es wurden diejenigen Obst- und Gemüsesorten der Jahreszeit zugeordnet, in welcher sie aus dem Freilandanbau kommen und in dieser Zeit entweder frisch geerntet werden oder gelagert werden können. Nicht zugeordnet wurden Gemüsesorten aus dem Anbau im Folientunnel.

In weiterer Folge wurden die Temperatur, Geschmack, Wirkung und Organbezug nach TCM aus diversen Quellen entnommen und jeweils angeführt.

Im nächsten Schritt erfolgte aufgrund dieser Kriterien ein Abgleich mit den in Punkt 3.2. angegebenen allgemeinen Ernährungsempfehlungen für die Jahreszeiten und eine darauf basierende Beurteilung, ob ein bestimmtes Nahrungsmittel nach diesen allgemeinen Empfehlungen für die Jahreszeit geeignet ist. Bei den Dojozeiten wurden wegen des Bezugs zur Wandlungsphase Erde die Lebensmittel des Spätsommers, das entspricht dem Vorherbst bzw. dem August, herangezogen.

Abschließend erfolgte eine Beurteilung, ob das jeweilige Nahrungsmittel bei bestimmten Syndromen (Störungen) der jahreszeitlich dominierenden Organe indiziert oder kontraindiziert ist. Bei dieser Beurteilung wurde auf die im Zuge des Kurses erworbenen Kenntnisse und Mitschriften zurückgegriffen.

Frühling

Genaue Analyse und Darstellung siehe Tabelle in Anhang 1.

Ergebnis:

Mit ein paar wenigen Ausnahmen ist das, was im Frühjahr geerntet wird bzw. traditionell als Lagerware verfügbar ist, grundsätzlich als Ernährung für diese Jahreszeit geeignet; dies vorbehaltlich etwaiger Syndrome, die einer besonderen Berücksichtigung bedürfen.

Weniger geeignet sind

- sämtliche Lauche, gleich ob Lagerware oder frisch erhältlich, weil diese zu warm und scharf sind und die ohnehin schon sehr stark nach oben und außen strebenden Kräfte noch zusätzlich verstärken; dasselbe gilt für Rosmarin,
- die als Lagerware erhältlichen Kartoffeln, da diese bindend sind und das Qi, welches sich im Frühling frei entfalten können soll, zum Stagnieren bringen können und
- Spargel aufgrund seiner diuretischen Eigenschaft, welche dem Blut- und Säfteaufbau entgegenwirkt.

Sommer

Genaue Analyse und Darstellung siehe Tabelle im Anhang 2.

Ergebnis:

Mit ein paar wenigen Ausnahmen ist das, was im Sommer geerntet wird bzw. traditionell als Lagerware verfügbar ist, grundsätzlich als Ernährung für diese Jahreszeit geeignet; dies vorbehaltlich etwaiger Syndrome, die einer besonderen Berücksichtigung bedürfen.

Weniger geeignet sind

- sämtliche Lauche, Fenchel und Kren, weil diese warm (Kren sogar heiß) und scharf sind und damit das Schwitzen sehr verstärken können; dasselbe gilt für warm-scharfe Küchenkräuter wie Koriander und Rosmarin,
- bittere Blattsalate, Brennnessel und Rhabarber, weil diese bitter-kühl/kalt sind, ausleitend und somit trocknend wirken,
- Salbei aufgrund seiner ebenfalls trocknenden Eigenschaften,
- Thymian, weil dieser bitter-warm und somit trocknend wirkt und
- Spargel, Sellerie, Zuckermais und Kerbel, weil diese diuretisch und damit ebenfalls trocknend wirken.

Herbst

Genaue Analyse und Darstellung siehe Tabelle im Anhang 3.

Ergebnis:

Mit ein paar wenigen Ausnahmen ist das, was im Herbst geerntet wird bzw. traditionell als Lagerware verfügbar ist, grundsätzlich als Ernährung für diese Jahreszeit geeignet; dies vorbehaltlich etwaiger Syndrome, die einer besonderen Berücksichtigung bedürfen.

Weniger geeignet sind

- kalte Lebensmittel wie Gurken und Tomaten, da diese – obwohl noch erntefrisch verfügbar - für die Jahreszeit bereits zu kalt sind sowie kühle Lebensmittel, die sich nicht zum Erhitzen eignen wie Salate, Radieschen, Ribisel, Borretsch und Zitronenmelisse, da im Herbst wärmend gegessen werden sollte,
- diuretisch wirkende Lebensmittel, wie Stangensellerie und Zuckermais sowie trocknend wirkende Lebensmittel wie Majoran, Pfefferminze, Salbei und Thymian, da der Herbst die Zeit der Lunge ist und diese Trockenheit verabscheut und
- scharf-heiße Lebensmittel wie Kren, da dieser ebenfalls trocknend wirkt.

Winter

Genaue Analyse und Darstellung siehe Tabelle im Anhang 4.

Ergebnis:

Mit ein paar wenigen Ausnahmen ist das, was im Winter geerntet wird bzw. traditionell als Lagerware verfügbar ist, grundsätzlich als Ernährung für diese Jahreszeit geeignet; dies vorbehaltlich etwaiger Syndrome, die einer besonderen Berücksichtigung bedürfen.

Weniger geeignet sind:

- Kühle Lebensmittel wie Chinakohl, Endiviensalat, Flaschenkürbis, Birnen sowie Zitronenmelisse.

Dojozeiten bzw. Spätsommer

Genaue Analyse und Darstellung siehe Tabelle im Anhang 5.

Mit ein paar wenigen Ausnahmen ist das, was im Spätsommer geerntet wird bzw. traditionell als Lagerware verfügbar ist, grundsätzlich als Ernährung für diese Jahreszeit und auch als Ernährung in den Dojozeiten geeignet; dies vorbehaltlich etwaiger Syndrome, die einer besonderen Berücksichtigung bedürfen.

Weniger geeignet sind

- kalte Lebensmittel wie Gurken, da diese für die Jahreszeit bzw. Dojozeiten zu kalt sind sowie kühle Lebensmittel, die sich nicht zum Erhitzen eignen wie Salate, Radieschen, Borretsch, Pfefferminze und Zitronenmelisse, da im Spätsommer bzw. den Dojozeiten wärmend gegessen werden sollte,
- heiße Lebensmittel wie Kren, da das Erdelement eine ausgewogene Thermik bevorzugt und
- sauer-kühle Lebensmittel wie Beeren, da der saure Geschmack dem Holz zugeordnet ist und diese Lebensmittel insbesondere in Kombination mit kühl die Mitte schwächen können.

4. Haltbarmachung von Gemüse, Obst und Kräutern

Saisonales, sonnengereiftes Obst, Gemüse und Kräuter haben viel mehr Vitalstoffe, nach TCM gesprochen viel mehr Qi, als im Glashaus gezogene. Es stellt sich daher die Frage nach den diversen Methoden der Haltbarmachung der saisonal geernteten Lebensmittel. Nachstehend werden diese näher beschrieben und deren Wirkung nach TCM erörtert.

Trocknen

Das Trocknen, auch als Dörren bezeichnet, ist eine der ältesten und einfachsten Methoden, um Lebensmittel zu konservieren. Beim Trocknen wird den Lebensmitteln ein Großteil ihrer Feuchtigkeit entzogen, damit sie nicht mehr so schnell verderben können. Denn ohne genügend Feuchtigkeit fehlt den Mikroorganismen und Enzymen, die für das Verderben der Lebensmittel verantwortlich sind, der Nährboden. Sowohl Gemüse und Obst als auch Kräuter eignen sich zum Trocknen. Diese werden zum Trocknen klein geschnitten; Kräuter können auch in Bündeln aufgehängt werden. An der Luft Trocknen bietet sich dann zum Haltbarmachen an, wenn man einen warmen, trockenen Ort zur Verfügung hat. Alternativ kann das Trocknen in einem eigens dafür vorgesehenen Dörrapparat oder auch im Backrohr bei 40-50 Grad Celsius erfolgen.²⁰

Beurteilung nach TCM:

Durch das Trocknen wird die Thermik der Lebensmittel etwas wärmer.²¹ Der Geschmack verändert sich nicht. Bei Säfte-, Blut- oder Yin-Mangel sollten getrocknete Lebensmittel besser vermieden werden.

Salzen

Beim Salzen wird den Lebensmitteln Wasser entzogen. Salzen eignet sich sehr gut für Kräuter. Für 200 Gramm frische, klein geschnittene Kräuter verwendet man 40 Gramm Salz. Die Kräuter halten so etwa sechs Monate.²²

²⁰ BURDA VERLAG PUBLISHING GMBH. Lebensmittel haltbar machen – die 13 besten Methoden. In: eatbetter.de [online] [entnommen am 08.07.2025]. Verfügbar unter: <https://www.eatbetter.de/lebensmittel-haltbar-machen-die-13-besten-methoden>

²¹ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. Chinesische Diätetik, S. 409.

²² BURDA VERLAG PUBLISHING GMBH. Lebensmittel haltbar machen – die 13 besten Methoden.

Beurteilung nach TCM:

Durch das Salzen werden die Lebensmittel kälter.²³ Der Geschmack wird salzig. Da der vordergründig salzige Geschmack eine trocknende und bindende Wirkung hat²⁴, sollte der Konsum bei Säfte-, Blut- oder Yin-Mangel sowie bei pathogener Feuchtigkeit eingeschränkt werden.

Säuern – in Essig einlegen

Lebensmittel kann man auch konservieren, indem man sie säuert. Bei dieser Methode werden Lebensmittel unter der Zugabe von Essig haltbar gemacht. Durch den geringen pH-Wert können sich Mikroorganismen nicht mehr oder nur noch eingeschränkt vermehren, was die Haltbarkeit verlängert. Um eine lange Haltbarkeit zu gewährleisten, sollte das Einlegen in Essig immer mit anderen Konservierungsverfahren, wie zum Beispiel Zuckern, Salzen oder Einkochen, kombiniert werden. Das Einlegen in Essig ist für Gemüse, Obst und Kräuter geeignet. Das Obst bzw. Gemüse wird klein geschnitten.²⁵

Es sollte ein qualitativ hochwertiger Apfelessig oder Weinessig mit einem Säuregehalt von mindestens 5% verwendet werden. Geschlossene Gläser sind mehrere Monate haltbar.²⁶

Beurteilung nach TCM:

Diese Methode macht die Lebensmittel wärmer²⁷. Der Geschmack wird sauer. Essig selbst wirkt gegen Verdauungsblockaden und macht damit die eingelegten

²³ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. Chinesische Diätetik, S. 409.

²⁴ TCM-TEAM. *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, Modul 3*. 2024.

²⁵ BURDA VERLAG PUBLISHING GMBH. Lebensmittel haltbar machen – die 13 besten Methoden.

²⁶ BABSI. Konservierung von Lebensmitteln: So funktioniert das Einlegen » Gesunde Nahrung. In: Gesunde Nahrung [online]. 16. 11. 2021 [entnommen am 29.07.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gesunde-nahrung.info/konservierung-von-lebensmitteln-so-funktioniert-das-einlegen/>

²⁷ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. Chinesische Diätetik, S. 409.

Lebensmittel bekömmlicher. Bei pathogener Feuchtigkeit und bei eingedrungenen pathogenen Faktoren soll wegen der adstringierenden Wirkung des sauren Geschmacks darauf verzichtet werden.²⁸

Zuckern

Zucker in hoher Konzentration bindet Wasser in Lebensmitteln, dadurch fehlt Bakterien und Keimen der Nährboden, um sich zu vermehren. Gezuckerte Früchte halten daher etwas länger als frisches Obst. Entscheidend ist die Zuckermenge: Bei der Herstellung von Marmelade ist eine Zuckerkonzentration von 50 % ausreichend. Beim Einzuckern ohne Erhitzen muss der Anteil an Zucker bei mindestens 70 % liegen, um die gewünschte Konservierung zu erreichen. Fürs Zuckern eignet sich Obst jeglicher Art sowie manche Gemüsesorten, wie zum Beispiel Rhabarber.²⁹

Beurteilung nach TCM:

Jede Art von Zucker oder Süßungsmittel, auch Rohrohrzucker und Honig führt bei regelmäßigem Verzehr zu Feuchtigkeit und Schleim im Körper. Diese Methode der Haltbarmachung ist daher aus Sicht der TCM nicht empfehlenswert. Aufgrund der befeuchtenden Wirkung kann bei Yin-Mangel oder Säfte-Mangel eine vorübergehende Verwendung sinnvoll sein.

Kühlen

Durch die niedrigen Temperaturen zwischen +2 bis +10 Grad bleiben Produkte länger frisch, da das Wachstum von Mikroorganismen verlangsamt wird. Grundsätzlich ist das Kühlen für die meisten Obst- und Gemüsesorten geeignet. Für folgende Sorten eignet sich der Kühlschrank jedoch nicht: Äpfel, Auberginen, Bananen, Birnen,

²⁸ Ebd., S. 374–375.

²⁹ BURDA VERLAG PUBLISHING GMBH. Lebensmittel haltbar machen – die 13 besten Methoden.

Gurken, Kartoffeln, Knoblauch, Kürbis, Melonen, Paprika, Pfirsiche, Tomaten, Zitrusfrüchte und Zwiebeln. 2024).³⁰

Beurteilung nach TCM:

Die Thermik der Lebensmittel wird dadurch vorübergehend kühler. Das Essen aus dem Kühlschrank wird in der TCM nicht empfohlen, da es die Mitte schwächt. Die Lebensmittel sollten eine Zeit lang vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank genommen oder am Herd (nicht in der Mikrowelle) erhitzt werden.

Gefrieren

Gefrieren im Gefrierfach oder in der Kühltruhe funktioniert ähnlich wie das Kühlen im Kühlschrank: Durch die niedrigen Temperaturen, bis zu -17 Grad, lassen sich Nahrungsmittel bis zu 1 Jahr haltbar machen.³¹

Stark wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten sind zum Tiefkühlen wenig geeignet, da sie beim Auftauen matschig werden. Viele Lebensmittel, vor allem auch Kräuter verlieren durch das Gefrieren deutlich an Geschmack.

Durch das Einfrieren verringert sich der Gehalt an Vitamin C um ca 30%, an Vitamin B um 10%³².

³⁰ HAUSHALTSFEE. 20 Lebensmittel, die nicht in den Kühlschrank gehören – und warum! In: Haushaltsfee.de [online]. 15. 2. 2024 [entnommen am 29.07.2025]. Verfügbar unter: <https://haushaltsfee.de/lebensmittel-nicht-in-den-kuehlschrank/>

³¹ BURDA VERLAG PUBLISHING GMBH. Lebensmittel haltbar machen – die 13 besten Methoden.

³² GLÄSER UND FLASCHEN GMBH. Einkochen vs. Einfrieren. In: [glaeserundflaschen.de](https://www.glaeserundflaschen.de) [online] [entnommen am 31.07.2025]. Verfügbar unter: <https://www.glaeserundflaschen.de/steffi/steffi-kocht-ein/steffi-erklart/einkochen-vs.-einfrieren/>

Beurteilung nach TCM:

Gefrieren verändert die Thermik der Lebensmittel in Richtung Kälte. Häufige Verwendung von Tiefgefrorenem, auch wenn dieses vor dem Verzehr erhitzt wird, führt zu einem Yang-Mangel ³³. Von Tiefkühlkost ist daher aus TCM-Sicht abzuraten.

Einkochen (auch „Einwecken“ genannt)

Beim Einkochen werden die Lebensmittel mit Wasser und Gewürzen in saubere Gläser gefüllt, die dann verschlossen und - in der Regel im Wasserbad - erhitzt werden. Durch das Erhitzen entsteht im Glas ein Überdruck, beim Abkühlen bildet sich ein Vakuum. So bleibt der Inhalt vor Keimen geschützt. Wenn man die Lebensmittel nur etwa 10 Minuten bei circa 60 bis 90 Grad erhitzt, werden Bakterien abgetötet, während Nährstoffe weitestgehend erhalten bleiben (pasteurisieren). Allerdings ist das Einkochte dann nicht so lange haltbar. Erhitzt man die Gläser für längere Zeit, etwa 45 Minuten, auf über 100 Grad Celsius, werden Mikroorganismen abgetötet, die die Lebensmittel verderben könnten. Die Produkte verlieren so zwar einen Teil ihrer Nährstoffe und Vitamine, sind aber dafür mehrere Jahre haltbar.³⁴

Für das Einkochen sind grundsätzlich sämtliche Obst- und Gemüsesorten – auch schon als fertige Gerichte – geeignet.

Durch das Einkochen verringert sich der Vitamingehalt bei Obst um ca 40%, bei Gemüse um ca 60%, wobei insbesondere die Vitamine C, B1, B2 und A betroffen sind.³⁵

Beurteilung nach TCM:

Durch das (Ein)kochen gewinnen die Lebensmittel an Wärme ³⁶. Je länger die Kochzeit und höher die Temperatur, umso wärmer. Besonders geeignet ist diese

³³ TCM-TEAM. *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, Modul 3*.

³⁴ BURDA VERLAG PUBLISHING GMBH. Lebensmittel haltbar machen – die 13 besten Methoden.

³⁵ GLÄSER UND FLASCHEN GMBH. Einkochen vs. Einfrieren.

³⁶ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. *Chinesische Diätetik*, S. 409.

Methode daher bei Qi- und Yang-Mangel sowie Kälte-Symptomatiken. Aus Sicht der TCM ist dieser Methode daher trotz dem höheren Vitaminverlust gegenüber dem Einfrieren der Vorzug zu geben.

Einlegen in Alkohol

Alkohol hemmt das Wachstum von Mikroorganismen, daher eignen sich hochprozentige Spirituosen wie Rum, Cognac, Arrak, Weinbrand oder Wodka hervorragend zum Einlegen. Ein typisches Beispiel ist der Rumtopf. Der zugesetzte Zucker reduziert auch noch das frei verfügbare Wasser, was den Mikroorganismen zusätzlich den Nährboden entzieht. Für den Rumtopf sind fast alle Obstsorten geeignet, außer Stachelbeeren, Preiselbeeren, Heidelbeeren und Weintrauben. In Alkohol eingelegtes Obst ist etwa 1 Jahr haltbar.³⁷

Beurteilung nach TCM:

Hochprozentiger Alkohol verändert die Lebensmittel in Richtung Hitze³⁸. So eignet sich gerade der Rumtopf hervorragend zum Verzehr in der kalten Jahreszeit. Bei sämtlichen Hitze-Syndromen und Yin-Mangel sollten in Alkohol eingelegte Früchte nicht genossen werden.

Einlegen in Öl

Auch beim Einlegen in Öl wird den Mikroorganismen der Sauerstoff entzogen. Lebensmittel halten in Öl nicht ganz so lang wie in Essiglake oder Alkohol, weil Öl nicht so gut konserviert. Durch vorheriges Kochen oder Anbraten verlängert sich die Haltbarkeit. Die Lebensmittel müssen komplett mit Öl bedeckt werden. Für das Einlegen in Öl eignen sich diverse Gemüsesorten wie Paprika und Auberginen sowie die meisten Kräuter.³⁹

³⁷ BURDA VERLAG PUBLISHING GMBH. Lebensmittel haltbar machen – die 13 besten Methoden.

³⁸ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. Chinesische Diätetik, S. 409.

³⁹ BURDA VERLAG PUBLISHING GMBH. Lebensmittel haltbar machen – die 13 besten Methoden.

Beurteilung nach TCM:

Da Öl selbst einen sehr starken Yin-Aspekt hat, verändert sich die Thermik der darin eingelegten Lebensmittel in Richtung Kühle⁴⁰. Der Verzehr dieser so konservierten Lebensmittel eignet sich daher besonders bei einem Yin-Mangel.

Einlegen in Salzlake

Salzlake wird aus einem Sud aus Wasser, grobkörnigem Salz und gegebenenfalls einem Schuss Essig oder Zitronensaft hergestellt und wird mit Kräutern und Gewürzen, wie beispielsweise Dill, Estragon, Pfeffer, Senfkörner, Ingwer oder Zimt versetzt. Diese Methode des Haltbarmachens sollte ebenfalls mit einer anderen kombiniert werden, indem man das Gemüse z.B. in Salzlake einweckt. Das Einlegen in Salzlake eignet sich sehr gut für Gemüse; es hält darin einige Wochen bis Monate.

⁴¹

Wirkung nach TCM:

Hier gilt dasselbe wie für das „Salzen“.

Vakuumieren

Beim Vakuumieren werden Lebensmittel in einer luftdichten Verpackung mit Hilfe eines Vakuumiergeräts länger haltbar gemacht. Bei dieser Art der Konservierung bleiben wichtige Nährstoffe erhalten. Diese Methode kann für fast alle frischen Produkte verwendet werden und sie werden dadurch mehrere Tage oder Wochen haltbar gemacht.⁴²

⁴⁰ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. Chinesische Diätetik, S. 409.

⁴¹ BURDA VERLAG PUBLISHING GMBH. Lebensmittel haltbar machen – die 13 besten Methoden.

⁴² Ebd.

Wirkung nach TCM:

Die Lebensmittel werden lediglich luftdicht verpackt; die Thermik und der Geschmack werden dadurch nicht verändert.

Milchsäuregärung

Milchsäuregärung ist ein traditionelles Verfahren zur Konservierung von Speisen. Die enthaltenen Kohlenhydrate in Lebensmitteln werden von Milchsäurebakterien in Milchsäure und CO₂ umgewandelt. Dadurch entsteht der saure Geschmack. Durch die Säure wird zusätzlich das Wachstum unerwünschter Mikroorganismen und Bakterien verhindert. Bei der Milchsäuregärung bleiben alle Nährstoffe erhalten. Es sind so gut wie alle Gemüsesorten für diese Art der Haltbarmachung geeignet; auch Obst kann man milchsauer vergären. Besonders gut eignen sich Kraut, Bohnen, Gurken sowie alle möglichen Kohlsorten. Die Lebensmittel bleiben mehrere Monate genießbar.⁴³

Bei der Milchsäuregärung wird das Gemüse (oder Obst) mit ca 2% Salz versetzt ⁴⁴.

Die in den so fermentierten Lebensmitteln enthaltenen Milchsäurebakterien gelten als Probiotika. Die nützlichen Keime gelangen zumindest teilweise lebend in den Darm. Dort können sie das Immunsystem stärken, indem sie durch ein saures Milieu schädliche Bakterien eindämmen. Allerdings siedeln sie sich nicht dauerhaft an.⁴⁵

Wirkung nach TCM:

Milchsauer eingelegtes Gemüse und Obst stärkt grundsätzlich die Mitte. Da jedoch verhältnismäßig viel Salz bei der Herstellung zugesetzt wird, sollten keine großen Mengen, sondern nur sehr kleine Portionen zur Mahlzeit dazu gegessen werden (zB

⁴³ Ebd.

⁴⁴ FERMENTATION LOVE KATSU LASK. Salzrechner für die Gemüse-Fermentation. In: fermentation.love [online]. 20. 2. 2021 [entnommen am 02.08.2025]. Verfügbar unter: <https://fermentation.love/salzrechner/>

⁴⁵ BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (BZFE). Präbiotika, Probiotika, Postbiotika. In: bzfe.de [online] [entnommen am 02.08.2025]. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv-2024-und-frueher/praebiotika-probiotika-postbiotika>

1-2 TL fermentiertes Gemüse als Beilage und das auch nicht unbedingt zu jeder Mahlzeit). Größere Mengen regelmäßig genossen können sonst zu Säfte-, Blut- und in weiterer Folge auch zu Yin-Mangel führen. Besteht bereits ein solcher Mangel ist Vorsicht geboten.

5. Traditionelle Speisen in Österreich im Jahresverlauf und deren Wirkung nach TCM

Im Folgenden werden einige traditionelle Speisen nach den Ernährungsempfehlungen der Chinesischen Diätetik beurteilt und Anpassungen vorgeschlagen.

5.1. Speisen im Frühling

Im Frühling werden traditionell Gerichte aus wild wachsenden Pflanzen gegessen.

Löwenzahnsalat

Zutaten (für 2 Portionen): ⁴⁶

400 g Löwenzahnblätter
6 Stk Löwenzahnblüten (für die Deko)
Zutaten für das Dressing:
150 ml Wasser
1 Stk Knoblauch (zerdrückt)
1 TL Salz
1 TL Kristallzucker
2 EL Öl
6 EL Essig

Löwenzahn (sowohl Kraut als auch Wurzel) klärt Hitze und kühlt toxische Hitze, leitet Feuchte-Hitze aus, wirkt Qi-Stagnationen entgegen, wirkt aufsteigendem Leber-Yang entgegen, kühlt Leber-Feuer⁴⁷. Nachdem Löwenzahn bitter/kalt ist, verletzt er das Milz-Qi. Aufgrund des starken Bezugs zum Organkreis Leber und der Wirkung gegen

⁴⁶ GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Löwenzahnsalat - Rezept. In: Gutekueche.at [online]. 14. 4. 2016 [entnommen am 20.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/lowenzahnsalat-rezept-25636>

⁴⁷ PLOBERGER, Florian. Westliche Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Schiedlberg: Bacopa-Verl, 2010, S. 116.

typische Störungen dieses Organkreises ist er für die Ernährung im Frühling sehr geeignet.

Bei den Zutaten für das Dressing sollte beim Knoblauch darauf geachtet werden, dass dieser aufgrund des scharfen Geschmacks und der sehr warmen Thermik bei Hitzesyndromen und/oder bei Säfte-/Blut- oder Yin-Mangel vermieden wird. Gerade die Leber neigt speziell im Frühjahr zu Hitzesyndromen.

Essig wirkt aufgrund der Säure zusammenziehend und sollte bei Qi-Stagnationen tunlichst vermieden werden, jedenfalls sollte weniger Essig als im Rezept angeführt, verwendet werden, um die stagnationslösende Wirkung des Löwenzahns nicht zu verderben. Für den Geschmack können dem Dressing statt dem Knoblauch und Essig besser Küchenkräuter hinzugefügt werden.

Brennnesselsuppe

Zutaten (für 4 Portionen): ⁴⁸

400 g Brennnesselblätter
1 Stk Kartoffel (mittelgroß)
1 Stk Zwiebel
1 EL ÖL
750 ml Gemüsesuppe (klar)
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Prise Muskatnuss
120 g Schlagobers (oder Sauerrahm)

Die Brennnessel hat einen starken Bezug zur Leber. Sie wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, die aufgrund pathogener Feuchtigkeit entstanden sind⁴⁹. Aufgrund ihrer stark trocknenden Wirkung wird sie vor allem bei Feuchter-Hitze oder Feuchter-Kälte der Leber eingesetzt. Aufgrund dieser Eigenschaften ist sie für das Frühjahr sehr geeignet.

⁴⁸ GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Brennnesselsuppe - Rezept. In: *Gutekueche.at* [online]. 13. 7. 2014 [entnommen am 20.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/brennnesselsuppe-rezept-13002>

⁴⁹ PLOBERGER, Florian. Westliche Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 59.

Die Kartoffel bindet Feuchtigkeit und Qi und kann damit zu Stagnationen führen ⁵⁰. Da gerade die Leber zu Stagnationen neigt, ist die Kartoffel nur eingeschränkt zu empfehlen und sollte, wenn überhaupt nur in kleinen Mengen genossen werden.

Die Zwiebel hat ähnlich dem Knoblauch einen scharfen Geschmack und eine sehr warme Thermik und kann damit Hitze in der Leber fördern. Sie sollte daher im Frühjahr (ausgenommen bei Kältesyndromen – siehe Punkt 5.1.3.) besser gemieden werden.

Auch Muskatnuss ist scharf und warm, hat jedoch keinen Bezug zur Leber ⁵¹. Sollten keine Hitze-Syndrome bestehen, kann die Muskatnuss daher zur geschmacklichen Aufbesserung in geringen Mengen verwendet werden.

Der Geschmack von Schlagobers ist süß, die Thermik neutral, tonisiert das Yin und wirkt befeuchtend. Sollte man nicht zu pathogener Feuchtigkeit oder Schleim neigen, spricht nichts dagegen Schlagobers in geringen Mengen zu verwenden.

Insgesamt ist das Gericht gut für den Frühling geeignet, es sollte jedoch nach Möglichkeit auf Zwiebel verzichtet und Muskatnuss sowie Kartoffeln nur in Maßen verwendet werden.

⁵⁰ TCM-TEAM. *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, Modul 3*.

⁵¹ ENGLERT, Stefan und Claudia LORENZ, Hrsg. *Checkliste chinesische Diätetik: 55 Tabellen*. Stuttgart: Haug, 2011, S. 213.

5.1.1. Bärlauchsuppe

Zutaten (für 6 Portionen): ⁵²

2 Stk Zwiebeln (klein)
3 Stk Knoblauchzehen
3 Stk Kartoffeln (mittelgroß)
300 g Bärlauch
1 EL Öl
2 EL Suppengewürz (selbstgemacht)
2 Becher Schlagobers
1 Prise Muskatnuss

Bärlauch gehört wie Zwiebel und Knoblauch zu den Lauchgewächsen, der Geschmack und die Thermik ist wie bei den anderen Lauchen scharf und warm. Da dem Frühjahr die Wandlungsphase Holz und damit der Organkreis Leber zugeteilt ist, welcher tendenziell zu Hitzesyndromen neigt, ist der Bärlauch im Frühjahr nur sehr bedingt für die Ernährung geeignet. Empfehlenswert ist der Bärlauch (wie auch die anderen Lauche) in Bezug auf die Leber/Gallenblase lediglich bei Kältesyndromen wie Leber-Blut-Stagnation aufgrund von Kälte, Kälte und Feuchte-Kälte in der Leber, Gallenblasen-Qi-Mangel und Feuchte-Kälte der Gallenblase.

Zu Kartoffeln, Muskatnuss und Schlagobers siehe Brennesselsuppe unter Punkt 5.1.2.

Fastenkuren

Das Frühjahr ist in unseren Regionen traditionell auch die Zeit des Fastens, wobei es unterschiedlichste Fastenkuren gibt, deren Behandlung den Rahmen dieser Diplomarbeit sprengen würde. Es wird hier daher nicht näher darauf eingegangen. Ganz allgemein kann gesagt werden, dass die Fastenkuren zur Entlastung der Leber dienen. Aus Sicht der TCM sind strenge Fastenkuren, bei denen Mahlzeiten ausgelassen oder gar nur getrunken wird nicht zu empfehlen, weil dies das Milz-Qi

⁵² GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Bärlauchsuppe - Rezept. In: *Gutekueche.at* [online]. 17. 3. 2008 [entnommen am 20.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/baerlauchsuppe-rezept-3857>

und damit die Verdauungskraft schwächen kann. In der TCM werden vor allem Reiskuren empfohlen.

5.2. Speisen im Sommer

Marillenknödel

Zutaten (für 4 Portionen) ⁵³

800 g Kartoffeln (mehligkochend)
80 g Weichweizengrieß
1 Stk Eidotter
60 g Butter (flüssig)
100 g Weizenmehl (griffig)
1 Prise Salz
8 Stk Marillen
120 g Butter
200 g Semmelbrösel

Die Kartoffel stärken das Qi, können jedoch Feuchtigkeit binden und zu Stagnationen führen (siehe auch 5.1.2.).

Der Geschmack der Marille ist süß-sauer, die Thermik leicht warm. Sie bringt Säfte hervor, ist Durst stillend, befeuchtet die Lunge und stillt Husten⁵⁴. Aufgrund dieser Eigenschaften ist die Marille für den Sommer sehr geeignet.

Weizen(grieß) stützt das Herz, beseitigt Unruhe und Hitze, wirkt durststillend und hält den Schweiß zurück. Weizenmehl begünstigt „eingesessene Verhärtungen“ (dh hat eine bindende Wirkung) und verstärkt vor allem eine Schwächung der Milz; das Temperaturverhalten von Weizenmehl ist – im Gegensatz zum kühlen Weizen - warm⁵⁵.

⁵³ GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Marillenknödel mit Kartoffelteig - Rezept. In: Gutekueche.at [online]. 10. 7. 2015 [entnommen am 24.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/marillenknodel-mit-kartoffelteig-rezept-22362>

⁵⁴ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. *Chinesische Diätetik*, S. 206.

⁵⁵ Ebd., S. 23.

Eidotter hat einen Bug zum Funktionskreis Herz und befeuchtet nährend das Yin, stützt das Qi und Blut und kräftigt das Herz ⁵⁶.

Butter ist kräftigend, stützt das Qi und Blut, ist Durst stillend, Trockenheit befeuchtend und stützt das Jing⁵⁷.

Semmelbröseln fördern wie Brot generell pathogene Feuchtigkeit und sollten daher nur in sehr kleinen Mengen zu den Knödeln gegessen werden.

In der Gesamtwirkung ist das Gericht sehr gut für den Sommer geeignet, sollte jedoch nicht in zu großen Mengen genossen werden, um pathogene Feuchtigkeit und Stagnationen zu vermeiden. Auf das Bestreuen mit Zucker sollte verzichtet werden.

Letscho

Zutaten (für 4 Portionen)

2-3 Zwiebel
1 Schuss Öl
500 g Paprika
500 g Paradeiser
1-2 Eier
Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker
(Rezept meiner Mutter)

Die Zwiebel hat einen scharfen Geschmack und eine sehr warme Thermik und kann damit Hitze fördern (siehe Punkt 5.1.2.).

Sowohl Paprika als auch Paradeiser sind Säfte bildend und verfügen über eine kühle Thermik und daher für ein Sommergericht hervorragend geeignet.

Das Hühnerei hat Trockenheit befeuchtende und das Yin nährenden Eigenschaften, stützt das Qi und Blut.

⁵⁶ Ebd., S. 258.

⁵⁷ Ebd., S. 342.

In der Gesamtwirkung ist das Gericht gut für den Sommer geeignet, dabei sollte Zwiebel jedoch wegen seiner sehr warmen Thermik nicht oder nur in geringen Mengen verwendet werden. Zur geschmacklichen Verbesserung können stattdessen Küchenkräuter verwendet werden.

Gegrillte Speisen

Im Sommer ist das Grillen sehr populär. Dabei unterscheidet man zwei unterschiedliche Methoden. Die sogenannte Low & Slow Methode, bei welcher das Grillgut langsam mit einer niedrigen Temperatur gegart wird und die sogenannte Hot & Fast Methode als schnelle und heiße Variante.

Bei der Hot & Fast Methode wird das Grillgut direkt über der Hitzequelle platziert (Direktes Grillen unter Verwendung von Kohle oder Gasflamme).

Bei der Low & Slow Methode wird das Grillgut nicht unmittelbar der Hitze ausgesetzt, sondern am Grillgitter neben oder zwischen den Hitzequellen platziert. Beim Holzkohlegrill platziert man die Kohlen dabei gleichmäßig in speziellen Halterungen und eine (Aluminium-)schale mit etwas Wasser wird in der Mitte der Holzkohlen platziert; darüber kommt das Grillgut. Beim Gasgrill werden einzelne Brenner abgeschaltet, um eine indirekte Zone für das Grillgut zu schaffen. Es ist ein gewölbter Deckel erforderlich; dieser muss geschlossen werden. Die Luft steigt durch die Wärme auf, kühlt am Deckel kurz ab und wird wieder nach unten geleitet. Dadurch entsteht ein ähnlicher Effekt wie bei einem Umluftherd. Das indirekte Grillen erfolgt optimalerweise bei max. 180 Grad Celsius und mit Garzeiten über 30 Minuten.⁵⁸

Aus TCM-Sicht ist die klassische Hot & Fast Methode gerade für den Sommer ungeeignet, da diese Zubereitungsart das ursprüngliche Temperaturverhalten der Nahrungsmittel in Richtung Hitze verändert⁵⁹.

⁵⁸ HIESS, Romana. 10 Grillmethoden, die du kennen musst. In: aufgetischt.net [online] [entnommen am 24.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.aufgetischt.net/ratgeber/grillmethoden/>

⁵⁹ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. Chinesische Diätetik, S. 409.

Die Low & Slow Methode ist mit der niedrigeren Temperatur und dem langsamen Garen mit dem Schmoren im Backofen vergleichbar und kann aus Sicht der TCM als Zubereitungsmethode empfohlen werden.

5.3. Speisen im Herbst

Kürbiscremesuppe

Zutaten (für 4 Portionen)⁶⁰

½ kg Kürbis (Hokkaido, Muskatkürbis,...)
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
neutrales Öl oder Butter
600 ml Gemüse- oder Hühnersuppe
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Kürbiskernöl
Kürbiskerne
Optional:
Ingwer
150 ml Schlagobers

Hokkaido wie auch Muskatkürbis zählen zu den Winterkürbissen, sind süß und warm. Sie sind aufgrund ihrer warmen Thermik für den Herbst sehr gut geeignet.

Zwiebel, Knoblauchzehen, Muskatnuss und Ingwer sind scharf und sehr warm (siehe auch Punkt 5.1.2). Sie sind damit für den kühlen Herbst gut geeignet, sollten aber nur in Maßen genossen und bei Hitzesyndromen weggelassen werden.

Gemüse- oder Hühnersuppe als Basis sind stärkend und kräftigen das Qi.

Butter, Kürbiskerne und Schlagobers stützen das Yin und die Säfte.

Die Kürbiscremesuppe ist als Herbstgericht insgesamt sehr geeignet, sollte aber nicht mit zu viel Zwiebel, Knoblauch, Muskatnuss und Ingwer zubereitet werden.

⁶⁰ GLÖSL, Ing. Christian. Steirische Kürbiscremesuppe Rezept. In: steirische-spezialitaeten.at [online]. 3. 9. 2020 [entnommen am 27.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.steirische-spezialitaeten.at/rezepte/steirische-kuerbiscremesuppe.html>

Muss bei Hitzesyndromen auf die warm/scharfen Zutaten verzichtet werden, können stattdessen Küchenkräuter wie Petersilie, Oregano oder Basilikum verwendet werden.

Apfelstrudel

Zutaten (für 4 Portionen) ⁶¹

250 g Weizenmehl (glatt)
1 TL Öl
1 TL Essig
1 Stk Ei
1 Prise Salz
0,125 l Wasser (lauwarm)
Füllung:
100 g Butter (für die Brösel)
80 g Brösel
50 g Walnüsse (gerieben)
4 Stück Äpfel
50 g Butter (zum Beträufeln)
100 g Kristallzucker
50 g Rosinen
2 TL Zimt

Der Teig mit dem Weizenmehl hat vor allem in größeren Mengen gegessen eine bindende Wirkung und schwächt die Milz (siehe auch Punkt 5.2.1.).

Äpfel sind von der Thermik kühl und haben einen süß/sauren Geschmack. Sie bringen Säfte hervor und befeuchten die Lunge ⁶². Die kühle Thermik wird durch das Backen im Rohr ausgeglichen.

⁶¹ GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Österreichischer Apfelstrudel - Rezept. In: Gutekueche.at [online]. 23. 3. 2009 [entnommen am 27.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/oesterreichischer-apfelstrudel-rezept-4371>

⁶² ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. Chinesische Diätetik, S. 212.

Zimt ist warm und scharf und wärmt die „Mitte“ ⁶³. Rosinen stärken Leber und Niere und vermehren Blut und Qi ⁶⁴. Butter ist kräftigend, stützt das Qi und Blut, ist Durst stillend, Trockenheit befeuchtend und stützt das Jing. Die Walnüsse sind süß und warm und stärken die Nieren, wärmen die Lunge und befeuchten den Darm ⁶⁵.

Insgesamt ist Apfelstrudel für den Herbst sehr geeignet, da er durch die Zutaten wie Zimt und Walnüsse sowie das Backen im Herd wärmend wirkt und vor allem durch die Äpfel die Lunge befeuchtet und Säfte bildet. Um das Rezept aus Sicht der TCM zu verbessern, sollte man weniger Zucker verwenden, dafür könnten zum Süßen etwas mehr Rosinen genommen werden. Außerdem ist es vorteilhaft mehr Äpfel zu verwenden, sodass auf ein Stück Apfelstrudel weniger Teig kommt. Eine Reduktion der Semmelbrösel ist ebenfalls empfehlenswert.

Maroni mit Sturm

Maroni sind süß und wärmend. Sie kräftigen die Nieren, Muskeln und Sehnen, stützen die Milz und Magen, dynamisieren das Blut und stillen Blutungen. Übermäßiger Genuss kann zu Blockaden des Qi und zu Völle- und Spannungsgefühlen im Abdomen führen ⁶⁶. Aufgrund der warmen Thermik und der kräftigenden Wirkung sind Maroni im Herbst zu empfehlen, sofern Sie in Maßen gegessen werden.

Sturm besteht aus Traubensaft, welcher sich in Gärung befindet. Weintrauben stärken Niere und Leber, stützen Qi und Xue, bringen Säfte hervor, wirken diuretisch, stärken Muskeln, Sehnen und Knochen. Der Geschmack ist süß und sauer, die Thermik neutral. Sie haben einen Bezug zur Lunge, Milz, Niere und Leber ⁶⁷. Durch den Bezug zur Lunge und die befeuchtende Wirkung, sind diese im Herbst sehr

⁶³ Ebd., S. 372.

⁶⁴ Ebd., S. 232.

⁶⁵ Ebd., S. 84.

⁶⁶ Ebd., S. 92.

⁶⁷ Ebd., S. 232.

geeignet. Durch die Gärung entsteht Alkohol. Durch den Alkohol wird die Thermik warm bis heiß und das Getränk wirkt Xue dynamisierend ⁶⁸. Dadurch eignet sich der Sturm für die kalte Jahreszeit. Insbesondere bei Hitzesyndromen ist jedoch dem nicht gärendem Traubensaft der Vorzug zu geben.

5.4. Speisen im Winter

Martinigansl

Die Bezeichnung stammt vom heiligen Martin von Tours, welcher im Kirchenjahr am 11. November gefeiert wird. Der 11. November fällt in die Dojozeit zwischen Herbst und Winter des chinesischen Kalenders, gehört also schon zum Vorwinter.

Das Martinigansl wird traditionell mit Rotkraut und Knödel gegessen.

Zutaten (für 4 Portionen) ⁶⁹

1 Stk Gans
1 TL Pfeffer
1 Bund Thymian
1 Flasche Bier
120 g Honig
4 EL Olivenöl
1 EL Majoran
1 EL Thymian
2 Stk Orange
2 Stk Äpfel
1 TL Salz
Zutaten für das Rotkraut:
500 g Rotkraut
1 EL Kümmel,
250 ml Orangensaft
150 ml Rotwein
½ Zitrone
1 Zimtstangerl
1 TL Salz

⁶⁸ Ebd., S. 400.

⁶⁹ GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Martinigansl mit Rotkraut & Knödel - Rezept. In: Gutekueche.at [online]. 16. 6. 2015 [entnommen am 28.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/martinigansl-mit-rotkraut-und-knoedel-rezept-21776>

Zutaten für Knödel:

500 g Kartoffeln

120 g Kartoffelstärke

1 EL Grieß

1 TL Salz

1 Msp Muskatnuss

Der Geschmack von Gänsefleisch ist süß, die Thermik hat eine Tendenz zur Kälte. Sie ist vor allem bei Schwäche von Magen und Milz sowie Schwäche von Qi und Yin mit Säftemangel zu empfehlen ⁷⁰. Durch das lange Braten im Backrohr verändert sich die Thermik Richtung warm. Die Gewürze Majoran und Thymian verstärken den wärmenden Effekt. Das Bier, die Orange und der Apfel unterstützen die Säfte.

Auch das Rotkraut tonisiert das Qi der Mitte, nährt das Leberblut und die Säfte; die Thermik ist neutral bis warm ⁷¹. Durch den Kümmel, Rotwein und den Zimt gewinnt die Beilage an Wärme.

Die Knödel bestehen aus Kartoffeln und Kartoffelstärke und binden dadurch Feuchtigkeit. Bei Stagnationen und pathogener Feuchtigkeit sind diese nicht zu empfehlen.

Insgesamt stärkt das Gericht die Mitte, fördert die Bildung der Säfte und wärmt. Es ist daher für die kalte Jahreszeit ausgezeichnet geeignet und durch den starken Bezug zur Milz vor allem auch für die Dojozeit (siehe Punkt 3.2.5.). Bei Stagnationen und/oder pathogener Feuchtigkeit sollten die Knödel durch Reis oder gebratene Polentaschnitten ersetzt werden.

⁷⁰ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. Chinesische Diätetik, S. 266.

⁷¹ ENGLERT, Stefan und Claudia LORENZ, Hrsg. Checkliste chinesische Diätetik, S. 164.

Lebkuchen

Zutaten: ⁷²

200 g Honig
100 g Zucker
10 ml Wasser
250 g Weizenmehl glatt
250 g Roggenmehl
1 KL Backpulver
½ Päckchen Natron
1 Prise Zimt
1 Ei
70 ml Milch
Lebkuchengewürz (Zimt, Nelke, Piment, Muskatnuss, Kardamom, Ingwer, Anis)
50 g weiche Butter

Weizenmehl hat eine bindende Wirkung und schwächt die Milz (siehe 5.2.1.). Die Thermik von Roggen ist neutral, der Geschmack ist süß und bitter und er hat einen Bezug zu Milz, Magen und Leber ⁷³. Roggenmehl ist durch das Mahlen deutlich wärmer und hat bindende Eigenschaften, wenn auch weniger als Weizenmehl (wegen des geringeren Glutengehalts).

Honig ist neutral und süß. In kleinen Mengen kräftigt er die Mitte. Weißer Zucker ist kühler als Honig. Beide wirken befeuchtend. ⁷⁴.

Die diversen Gewürze haben sämtlich eine warme bis heiße Thermik.

Lebkuchen ist aufgrund seiner wärmenden Eigenschaften für den Winter sehr geeignet. Allerdings sollte er aufgrund der stark befeuchtenden Wirkung durch die Mehle und den Zucker nur in geringen Mengen genossen werden. Von Menschen, die zu pathogener Feuchtigkeit und/oder Hitze neigen, sollte er gemieden werden.

⁷² DR OETKER GMBH. Lebkuchen Rezept. In: oetker.at [online] [entnommen am 28.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.oetker.at/rezepte/r/lebkuchen>

⁷³ ENGLERT, Stefan und Claudia LORENZ, Hrsg. Checkliste chinesische Diätetik, S. 67.

⁷⁴ ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. Chinesische Diätetik, S. 350, 356.

Weihnachtskarpfen gebacken

Der gebackene Karpfen mit Kartoffelsalat wird vor allem auch in Wien traditionell zu Weihnachten gegessen und begleitet mich zu diesem Anlass schon seit meiner Kindheit.

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Karpfenfilets (geschröpft)
Weizenmehl
2 Eier
Semmelbrösel
Salz
Öl zum frittieren
Für den Kartoffelsalat:
1 kg Kartoffeln
2 Zwiebel
Essig
Öl
etwas Zucker
Salz und Pfeffer
Optional: Vogerlsalat daruntermischen
(eigenes Rezept)

Karpfen leitet Feuchtigkeit aus, wirkt diuretisch und kräftigt Milz und Magen; der Geschmack ist süß, die Thermik neutral ⁷⁵.

Die Panier aus Weizenmehl, Eiern und Brösel hemmt diese Wirkung, da diese bindend und pathogen befeuchtend wirkt.

Kartoffeln stärken das Qi, binden aber Feuchtigkeit und können zu Stagnationen führen. Die stark bindende Wirkung verringert sich jedoch durch das Auskühlen der Kartoffeln; somit werden diese bekömmlicher.

Die Zwiebel hat einen scharfen Geschmack und eine sehr warme Thermik und kann damit Hitze fördern (siehe 5.1.2.).

⁷⁵ Ebd., S. 305.

Essig hat eine warme Thermik und wirkt gegen Verdauungsblockaden. Bei Feuchtigkeitsblockaden im Mittleren Erwärmer, Muskelkrämpfen und bei eingedrungenen pathogenen Faktoren ist er jedoch wegen der adstringierenden Wirkung des sauren Geschmacks kontraindiziert.⁷⁶

Aus Sicht der TCM wäre es empfehlenswert den Karpfen, statt ihn zu panieren, natur in Butter zu braten. Beim Kartoffelsalat sollte bei der Verwendung von Zwiebel gespart werden, bei Hitzesyndromen sollte dieser überhaupt weggelassen werden. Essig sollte nur in hochwertiger Qualität und den oben genannten Kontraindikationen am besten gar nicht verwendet werden. Alternativ können Petersilkartoffeln zum Karpfen gegessen werden.

6. Zusammenfassung und Resümee

Obst, Gemüse und Küchenkräuter haben, wenn Sie saisonal geerntet werden mit einigen Ausnahmen diejenigen Eigenschaften, wie sie den Ernährungsempfehlungen der Chinesischen Diätetik für die jeweilige Jahreszeit entsprechen. Dies vorbehaltlich etwaiger Syndrome, die einer besonderen Berücksichtigung bedürfen.

Es bieten sich verschiedene Methoden der Haltbarmachung bzw. Lagerung von saisonal geerntetem Obst, Gemüse und Küchenkräutern an, welche unterschiedliche Auswirkungen auf Thermik und/oder Geschmack haben.

Auch bei den saisonalen traditionellen Gerichten zeigt sich, dass diese in den meisten Fällen eine Übereinstimmung mit den Ernährungsempfehlungen der Chinesischen Diätetik aufweisen bzw. durch Anpassung der Rezepte erzielt werden können.

⁷⁶ Ebd., S. 374–375.

Quellenverzeichnis

ENGELHARDT, Ute und Carl-Hermann HEMPEN. *Chinesische Diätetik: Grundlagen und praktische Anwendung*. 3., überarb. u. erw. Aufl. Aufl. München Jena: Urban und Fischer, 2006. ScienceDirect Books. ISBN 978-3-437-56491-8.

ENGLERT, Stefan und Claudia LORENZ, Hrsg. *Checkliste chinesische Diätetik: 55 Tabellen*. Stuttgart: Haug, 2011. Checkliste. ISBN 978-3-8304-7394-7.

LORENZEN, Udo und Andreas NOLL, Hrsg. *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin Bd. 3. Die Wandlungsphase Erde*. 2., überarb. und erg. Aufl. Aufl. München: Müller & Steinicke, 2012. ISBN 978-3-87569-203-7.

NI, Maoshing, Hrsg. *Der Gelbe Kaiser: das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin*. Vollständige Taschenbuchausgabe. Aufl. München: Knauer.Leben, 2022. ISBN 978-3-426-87570-4.

PLOBERGER, Florian. *Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin*. 2. Auflage. Aufl. Schiedlberg: Bacopa-Verl, 2016. ISBN 978-3-901618-41-3.

PLOBERGER, Florian. *Westliche Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin*. 7., korr.überarb. Aufl. Aufl. Schiedlberg: Bacopa-Verl, 2010. ISBN 978-3-901618-67-3.

SCHNEIDER, Karola und Alexandra SCHUBERT, Hrsg. *Kraftzeiten nach der Chinesischen Heilkunde 140 einfach-originelle Kochrezepte zur Stärkung, Reinigung und für inneres Gleichgewicht*. Aarau: AT Verlag, 2017. ISBN 978-3-03800-946-7.

TCM-TEAM. *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, Modul 3*. 2024.

Quellen aus dem Internet:

AGRARMARKT AUSTRIA MARKETING GMBH. Saisonalität bei Lebensmitteln - AMA Ratgeber. In: *ratgeber.amainfo.at* [online] [entnommen am 16.06.2025]. Verfügbar unter: <https://ratgeber.amainfo.at/arten-der-landwirtschaft/saisonalitaet>

BABSI. Konservierung von Lebensmitteln: So funktioniert das Einlegen » Gesunde Nahrung. In: *Gesunde Nahrung* [online]. 16. 11. 2021 [entnommen am 29.07.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gesunde-nahrung.info/konservierung-von-lebensmitteln-so-funktioniert-das-einlegen/>

BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (BZFE). Präbiotika, Probiotika, Postbiotika. In: *bzfe.de* [online] [entnommen am 02.08.2025]. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv-2024-und-frueher/praebiotika-probiotika-postbiotika>

BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (BZFE). Saisonal einkaufen | Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). In: *bzfe.de* [online] [entnommen

am 15.06.2025]. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/saisonal-einkaufen>

BURDA VERLAG PUBLISHING GMBH. Lebensmittel haltbar machen – die 13 besten Methoden. In: *eatbetter.de* [online] [entnommen am 08.07.2025]. Verfügbar unter: <https://www.eatbetter.de/lebensmittel-haltbar-machen-die-13-besten-methoden>

DR OETKER GMBH. Lebkuchen Rezept. In: *oetker.at* [online] [entnommen am 28.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.oetker.at/rezepte/r/lebkuchen>

FERMENTATION LOVE KATSU LASK. Salzrechner für die Gemüse-Fermentation. In: *fermentation.love* [online]. 20. 2. 2021 [entnommen am 02.08.2025]. Verfügbar unter: <https://fermentation.love/salzrechner/>

GLÄSER UND FLASCHEN GMBH. Einkochen vs. Einfrieren. In: *glaeserundflaschen.de* [online] [entnommen am 31.07.2025]. Verfügbar unter: <https://www.glaeserundflaschen.de/steffi/steffi-kocht-ein/steffi-erklärt/einkochen-vs.-einfrieren/>

GLÖSL, Ing. Christian. Steirische Kürbiscremesuppe Rezept. In: *steirische-spezialitaeten.at* [online]. 3. 9. 2020 [entnommen am 27.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.steirische-spezialitaeten.at/rezepte/steirische-kuerbiscremesuppe.html>

GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Bärlauchsuppe - Rezept. In: *Gutekueche.at* [online]. 17. 3. 2008 [entnommen am 20.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/baerlauchsuppe-rezept-3857>

GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Brennesselsuppe - Rezept. In: *Gutekueche.at* [online]. 13. 7. 2014 [entnommen am 20.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/brennesselsuppe-rezept-13002>

GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Löwenzahnsalat - Rezept. In: *Gutekueche.at* [online]. 14. 4. 2016 [entnommen am 20.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/lowenzahnsalat-rezept-25636>

GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Marillenknödel mit Kartoffelteig - Rezept. In: *Gutekueche.at* [online]. 10. 7. 2015 [entnommen am 24.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/marillenknoedel-mit-kartoffelteig-rezept-22362>

GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Martinigansl mit Rotkraut & Knödel - Rezept. In: *Gutekueche.at* [online]. 16. 6. 2015 [entnommen am 28.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/martinigansl-mit-rotkraut-und-knoedel-rezept-21776>

GUTE KÜCHE MEDIEN GMBH. Österreichischer Apfelstrudel - Rezept. In: *Gutekueche.at* [online]. 23. 3. 2009 [entnommen am 27.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.gutekueche.at/oesterreichischer-apfelstrudel-rezept-4371>

HAUSHALTSFEE. 20 Lebensmittel, die nicht in den Kühlschrank gehören – und warum! In: *Haushaltsfee.de* [online]. 15. 2. 2024 [entnommen am 29.07.2025]. Verfügbar unter: <https://haushaltsfee.de/lebensmittel-nicht-in-den-kuehlschrank/>

HIESS, Romana. 10 Grillmethoden, die du kennen musst. In: *aufgetischt.net* [online] [entnommen am 24.10.2025]. Verfügbar unter: <https://www.aufgetischt.net/ratgeber/grillmethoden/>

KATALYSE INSTITUT E.V. Freilandgemüse versus Treibhausgemüse – Chemie in Lebensmitteln – KATALYSE Institut. In: *chemie-in-lebensmitteln.katalyse.de* [online] [entnommen am 22.09.2025]. Verfügbar unter: <https://chemie-in-lebensmitteln.katalyse.de/freilandgemuese-versus-treibhausgemuese/>

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG. 10 Ernährungsregeln der ÖGE. In: *oege.at* [online] [entnommen am 21.09.2025]. Verfügbar unter: <https://www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege/#regeln-kompakt>

WIKIMEDIA FOUNDATION, INC. Dōjō. In: *wikipedia.org* [online]. 3. 6. 2025 [entnommen am 22.06.2025]. Verfügbar unter: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=D%C5%8Dj%C5%8D&oldid=256669695>

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Chinakohl	07-10	11-02	Ma, Darm, Lu	süß	neutral bis kühl	kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, stützt den Magen, bringt Säfte hervor, wirkt diuretisch und laxierend	1)	geeignet	bringt Säfte hervor	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Leber-Feuer, Feuchte-Hitze der Leber, Feuchte-Hitze der Gallenblase	Kälte und Feuchte-Kälte der Leber
Karotten	06-12	01-05	Mi, Lu, Le	süß	roh-kühl, gekocht-neutral	kräftigt die Milz, beseitigt Verdauungsblockaden, harmonisiert die Leber, klärt die Sicht, kühlt/klärt Hitze	1)	geeignet	harmonisiert die Leber	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Leber-Qi-Stagnation, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer	-
Kartoffeln	06-10	11-05	Mi, Ma	süß	neutral	kräftigt die Milz, stützt das Qi 1); bindet Feuchtigkeit und Qi, aufgrund des hohen Stärkegehaltes Schwächung der Milz 5)	1) 5)	weniger geeignet	bindet Feuchtigkeit und Qi führt zu/verstärkt Leber-Qi-Stagnation	-	Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Stagnation, Gallenblasen-Qi-Stagnation
Knoblauch	07-08	09-06	Mi, Ma, Lu, Le	scharf	warm	bewegt Qi, wärmt die Mitte, kräftigt den Magen, vertreibt Feuchtigkeit und Schleim	1)	weniger geeignet	scharf und warm, wirkt stark erhitzen	Leber-Blut-Stagnation infolge von Kälte, Kälte und Feuchte-Kälte der Leber oder Gallenblase, Gallenblasen-Qi-Mangel	Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer, Feuchte-Hitze in Leber, Leber-Wind, Gallenblasen-Qi-Stagnation, Feuchte-Hitze in Gallenblase, Gallenblasen-Feuer
Knollensellerie	08-11	12-05	Mi, Ma	süß	neutral	tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi, Säfte bildend	5)	geeignet	tonisiert Milz-Qi (damit gut für Blutbildung), neutral in der Temperatur	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel	-

Vorfrühling und Frühling - Februar bis April - Wandlungsphase Holz - Leber und Gallenblase

Anhang 1

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Kohl	06-11	12-02	Ma, Di, Mi	süß	neutral	tonisiert Magen- und Dickdarm-Yin, nährt und kühlt Blut, eliminiert Blut-Hitze, leitet Hitze und Nässe-Hitze aus, reguliert Qi, reguliert Stuhlgang, nährt Jing	2)	geeignet	reguliert Qi, nährt Blut	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Leber/Gallenblasen-Feuer, Feuchte-Hitze der Leber/Gallenblase	-
Kohlsprossen*	09-02		Mi, Ma, Le, He, Darm	süß, bitter	warm	tonisiert Qi der Mitte, tonisiert Wei-Qi, löst Feuchtigkeit und Schleim auf, tonisiert Blut, bewegt Qi		geeignet	tonisiert Qi der Mitte, tonisiert Blut	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Leber-Qi-Stagnation, Gallenblasen-Qi-Stagnation	-
Kren (Meerrettich)	03, 11	01-02, 04-10, 12	Lu, Ma, He	scharf	heiß	tonisiert das Yang, wirkt Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Stagnation (Bi-Syndrom) entgegen, vertreibt Feuchte-Kälte in Lunge und Dickdarm, vertreibt Kälte und Feuchtigkeit aus dem Unteren Erwärmer	4)	weniger geeignet	scharf und warm, wirkt stark erhitzend	Leber-Blut-Stagnation infolge von Kälte, Kälte und Feuchte-Kälte der Leber oder Gallenblase, Gallenblasen-Qi-Mangel	Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer, Feuchte-Hitze in Leber, Leber-Wind, Gallenblasen-Qi-Stagnation, Feuchte-Hitze in Gallenblase, Gallenblasen-Feuer
Kürbis (Flaschen-)	08-10	11-03	Lu, Mi, Ni	süß	neutral	Hitze klärend, die Lunge befeuchtend, wirkt diuretisch	1)	geeignet	süßer Geschmack harmonisiert die Leber	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Leber-Qi-Stagnation	-
Winterkürbis (Hokkaido, Cucurbita maxima etc.)**	08-10	11-03	Mi, Ma, Lu, Le, Ni	süß	warm	tonisiert Milz, tonisiert Magen Yin, tonisiert Blut, leitet Nässe aus, reguliert Verdauung	2)	geeignet	tonisiert Blut, harmonisiert die Leber durch den süßen Geschmack	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Feuchte-Kälte der Leber/Gallenblase	aufsteigendes Leber-Yang, Leber- oder Gallenblasen-Feuer, Feuchte-Hitze in Leber oder Gallenblase, Leber-Qi-Stagnation (bedingt durch den hohen Stärkegehalt, vor allem in Form einer pürierten Suppe)

Vorfrühling und Frühling - Februar bis April - Wandlungsphase Holz - Leber und Gallenblase

Anhang 1

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Petersilienwurzel***	09-10	11-04	Mi, Lu, Ni	süß	neutral	tonisiert Milz-Qi und Lungen-Qi, senkt Lungen-Qi, verstärkt Kommunikation zwischen Lunge und Niere, Blut bildend	5)	geeignet	Qi-tonisierend, Blut bildend	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Gallenblasen-Qi-Mangel	-
Porree/Lauch	06-01	02-04	Ni, Ma, Mi, Le, Lu	scharf	warm	tonisiert Nieren-Yang, wärmt mittleren Erwärmer, Niere und Leber, vertreibt Kälte und Wind-Kälte, bewegt und reguliert Qi und Blut, stärkt Wei-Qi, durchblutungsfördernd	2)	weniger geeignet	scharf und warm, wirkt stark erwärmend	Leber-Blut-Stagnation infolge von Kälte, Kälte und Feuchte-Kälte der Leber oder Gallenblase, Gallenblasen-Qi-Mangel	Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer, Feuchte-Hitze in Leber, Leber-Wind, Gallenblasen-Qi-Stagnation, Feuchte-Hitze in Gallenblase, Gallenblasen-Feuer
Rote Rüben	07-10	11-06	He, Mi, Le	süß	neutral	Blut bildend, Säfte bildend, beruhigt Herz-Feuer	2)	geeignet	Blut bildend	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel	Leber-Qi-, Leber-Blut- oder Gallenblasen-Qi-Stagnationen: nicht als Suppe
Rotkraut	07-10	11-02	Mi, Ma	süß, scharf	neutral bis warm	tonisiert Qi der Mitte, tonisiert Leber-Blut, nährt Säfte, eliminiert Hitze, befeuchtet Dickdarm- und Magen-Yin	2)	geeignet	süß und warm, tonisiert Leber-Blut	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Leber/Gallenblasen-Feuer, Gallenblasen-Qi-Mangel	-
Spargel	04-06		Mi, Ma, Lu, Di	süß	kühl	diuretisch, senkt aufgestiegenes Yang, kühlt Hitze, stärkt Lungen- und Magen-Qi	5)	weniger geeignet	wirkt dem Blut- und Säfteaufbau entgegen	Leber-Qi-Stagnation bedingt durch pathogene Feuchtigkeit, aufsteigendes Leber-Yang	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel
Spinat	04-05		Di, Ma, Le	süß	kühl	bewahrt Blut und Yin, befeuchtet Trockenheit; befeuchtet und glättet den Darm, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, stützt die Leber, klärt die Sicht, senkt Qi	1)	geeignet	bewahrt Blut, stützt die Leber	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Leber/Gallenblasen-Feuer	-

Vorfrühling und Frühling - Februar bis April - Wandlungsphase Holz - Leber und Gallenblase

Anhang 1

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Vogelsalat	03-05		He, Le, Ma, Di	süß bis bitter	neutral bis kühl	tonisiert Blut, reguliert den Stuhlgang	3)	geeignet	tonisiert das Blut	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel	-
Zwiebel	07-09	10-06	Lu, Ma	scharf, süß	warm	kräftigt den Magen, fördert den Appetit, reguliert Qi, macht die Mitte frei	1)	weniger geeignet	scharf und warm, wirkt stark erwärmend	Leber-Blut-Stagnation infolge von Kälte, Kälte und Feuchte-Kälte der Leber oder Gallenblase, Gallenblasen-Qi-Mangel	Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer, Feuchte-Hitze in Leber, Leber-Wind, Gallenblasen-Qi-Stagnation, Feuchte-Hitze in Gallenblase, Gallenblasen-Feuer
Äpfel	08-10	11-07	Mi, Ma, Lu	süß, etwas sauer	neutral (süßere Sorten) bis kühl (saure Sorten)	bringt Säfte hervor, befeuchtet die Lunge, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, behebt Durchfall	1)	geeignet	bringt Säfte hervor	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Leber-Feuer, Feuchte-Hitze der Leber, Feuchte-Hitze der Gallenblase	bei Leber-Qi-, Leber-Blut oder Gallenblasen-Qi-Stagnationen: keine sauren Äpfel
Birnen	08-10	11-02	Lu, Ma	süß, etwas sauer	kühl	kühlt Hitze, erzeugt Säfte, befeuchtet Trockenheit, wandelt Schleim um	1)	geeignet	bringt Säfte hervor	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Leber-Feuer, Feuchte-Hitze der Leber, Feuchte-Hitze der Gallenblase	bei Leber-Qi-, Leber-Blut oder Gallenblasen-Qi-Stagnationen: keine sauren Birnen
Bärlauch	04-06		Lu, Ni, Mi, Ma, Di	scharf	warm	leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, tonisiert und bewegt das Qi, löst Schleim-Kälte auf, eliminiert Wind-Kälte	6)	weniger geeignet	scharf und warm, wirkt zu erhitzend	Leber-Blut-Stagnation infolge von Kälte, Kälte und Feuchte-Kälte der Leber oder Gallenblase, Gallenblasen-Qi-Mangel	Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer, Feuchte-Hitze in Leber, Leber-Wind, Gallenblasen-Qi-Stagnation, Feuchte-Hitze in Gallenblase, Gallenblasen-Feuer
Gartenkresse	04-10		keine verlässlichen Quellen	scharf	neutral	wandelt Schleim um, bewegt Qi und Blut, tonisiert Milz-, Magen- und Lungen-Qi		geeignet	scharf	Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Stagnation, Gallenblasen-Qi-Stagnation, Feuchte-Hitze der Gallenblase, Gallenblasen-Feuer	Leber-Blut- und Leber-Yin-Mangel, Leber-Wind

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Giersch	03-06		in der TCM nicht bekannt								
Koriander(kraut)	04-06		Lu, Mi	scharf	warm	die Oberfläche befreiend, schweißtreibend, bringt Hautausschläge zum Durchbruch, löst Verdauungsblockaden, senkt das Qi ab	1)	weniger geeignet	scharf und warm, wirkt zu erhitzend	Leber-Blut-Stagnation infolge von Kälte, Kälte und Feuchte-Kälte der Leber oder Gallenblase, Gallenblasen-Qi-Mangel	aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer, Leber-Wind
Rosmarin	04-10		Ni, Mi, Gb, He, Lu	leicht bitter, scharf	warm	tonisiert mild das Milz-Qi und -Yang, leitet Feuchte-Kälte in Milz, Blase und Kopfbereich aus, leitet Feuchtigkeit in der Lunge aus, wirkt Qi-Stagnationen entgegen, reguliert das Öffnen und Schließen der Poren, vertreibt mild Äußere-Wind-Hitze	4)	weniger geeignet	zu warm	Kälte und Feuchte-Kälte der Leber oder Gallenblase, Gallenblasen-Qi-Mangel	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer, Feuchte-Hitze in Leber, Leber-Wind, Feuchte-Hitze in Gallenblase, Gallenblasen-Feuer, Gallenblasen-Qi-Stagnation; entgegen der Meinung in der genannten Quelle NICHT geeignet bei Leber-Qi-Stagnation, da ganz stark nach oben bewegend!
Sauerampfer	04-07		Di, Ni	sauer, bitter	kühl	klärt Hitze und Toxische-Hitze, nährt das Blut, leitet Feuchtigkeit aus	4)	geeignet	nährt das Blut, entgiftend	Leber-Feuer, aufsteigendes Leber-Yang	Kälte und Feuchte-Kälte der Leber oder Gallenblase, Stagnationen (wegen dem sauren Geschmack)

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Schnittknoblauch	04-11					keine Quelle gefunden, es ist davon auszugehen, dass die Wirkung so ist wie bei den übrigen Lauchen, insbesondere Knoblauch		weniger geeignet	scharf und warm, wirkt stark erhitzend	Leber-Blut-Stagnation infolge von Kälte, Kälte und Feuchte-Kälte der Leber oder Gallenblase, Gallenblasen-Qi-Mangel	Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer, Feuchte-Hitze in Leber, Leber-Wind, Gallenblasen-Qi-Stagnation, Feuchte-Hitze in Gallenblase, Gallenblasen-Feuer
Löwenzahn (Blätter)	03-04		Le, Ma	bitter, süß	kalt	kühlt Hitze und Toxische-Hitze, leitet Feuchte-Hitze aus, wirkt Qi-Stagnationen entgegen, wirkt aufsteigendem Leber-Yang entgegen, kühlt Leber-Feuer, tonisiert das Milz-Qi (niedrig dosiert)	4)	geeignet	entgiftend, wirkt Qi-Stagnationen entgegen, wirkt aufsteigendem Le-Yang entgegen, kühlt Le-Feuer,	Leber-Qi-Stagnation, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer	Leber-Blut- oder Leber-Yin-Mangel, Leber-Wind, Kälte und Feuchte-Kälte in Leber oder Gallenblase, Gallenblasen-Qi-Mangel
Brennnessel	04-05		Le, Lu, Mi, Bl	adstringierend, leicht bitter	kühl	trocknet Feuchtigkeit aus der Lunge, trocknet Feuchtigkeit aus dem Unteren Erwärmer, wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, wirkt Toxischer-Hitze entgegen	4)	geeignet	wirkt Le-Qi-Stagnationen entgegen, entgiftend	Leber-Qi- oder LeberBlut-Stagnation, bedingt durch pathogene Feuchtigkeit; Feuchte-Kälte und Feuchte-Hitze von Leber und Gallenblase, besonders, wenn der Faktor Feuchtigkeit überwiegt	Kälte und Feuchte-Kälte der Leber oder Gallenblase, wenn der Faktor Kälte überwiegt

Lagerware

frische Ernte (ohne Folientunnel)

Quellen:

- 1) Engelhardt/Hempfen, Chinesische Diätetik
- 2) Englert, Checkliste Chinesische Diätetik
- 3) [https:// www.therapeutika.ch](https://www.therapeutika.ch)
- 4) Ploberger, Westliche Kräuter
- 5) Lehrgang Chinesische Diätetik, Skript Modul 3 - Chinesische Diätetik
- 6) <https://www.tcm-messora.ch/aktuell/barlauch-waldknoblauch/>

Abkürzungen:

Le	Leber
Gb	Gallenblase
He	Herz
Dü	Dünndarm
Mi	Milz
Ma	Magen
Lu	Lunge
Di	Dickdarm
Ni	Niere
Bl	Blase

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Brokkoli	06-10		Le, Mi, Ma, Lu	süß, bitter, scharf	kühl	nährt Säfte im Mittleren Erwärmer, entspannt Leber-Qi, nährt und erfrischt das Leber-Blut, nährt Lungen-Yin, eliminiert Nässe	2)	geeignet	nährt Säfte	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze des Dünndarms	Kälte Syndrome wie Schleim-Kälte verstopft die Herz-Öffnungen und Feuchte-Kälte des Dünndarms außer mit wärmenden Gewürzen und gekocht
Chinakohl	07-10	11-02	Ma, Darm, Lu	süß	neutral bis kühl	kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, stützt den Magen, bringt Säfte hervor, wirkt diuretisch und laxierend	1)	geeignet	wirkt kühlend und bringt Säfte hervor	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze des Dünndarms	Kälte Syndrome wie Schleim-Kälte verstopft die Herz-Öffnungen und Feuchte-Kälte des Dünndarms außer mit wärmenden Gewürzen und gekocht
Eisbergsalat	05-10		He, Bl, Darm	süß, bitter	kühl	leitet Feuchte-Hitze im Darm aus, leitet Nässe aus, eliminiert Hitze und kühlt Blut, tonisiert Blut	2)	geeignet	eliminiert Hitze und kühlt Blut, tonisiert Blut	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze des Dünndarms	Kälte Syndromen wie Schleim-Kälte verstopft die Herz-Öffnungen und Feuchte-Kälte des Dünndarms
Endiviensalat	07-11		Le, Gb, He	bitter	kühl-kalt	senkt Leber-Feuer und aufsteigendes Leber-Yang ab, reinigt Blut, klärt Blut-Hitze, leitet Nässe-Hitze aus, löst Schleim	2)	weniger geeignet	bitter-kalt wirkt ausleitend und damit trocknend auf Säfte und Blut	Hitze Syndromen wie Schleim-Hitze verstopft die Herz-Öffnungen und Feuchte-Hitze des Dünndarms	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Feuchte-Kälte des Dünndarms
Fenchel	06-09		Le, Ni, Mi, Ma	süß, scharf	warm	reguliert Qi, wirkt schmerzstillend, harmonisiert die Mitte, vertreibt Wind, wärmt die Nieren	1)	weniger geeignet	hat Tendenz zur Schärfe und ist warm, Wirkrichtung daher nach außen und oben, kann im Sommer das Schwitzen noch verstärken	Herz-Qi-Mangel (wenn kein Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Fisolen	06-09		Mi, Ni, He	süß	neutral	tonisiert Milz- und Herz-Qi, diuretisch, leitet Nässe aus	5)	geeignet	tonisiert das Herz-Qi	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Schleim-Hitze/Kälte verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze/Kälte des Dünndarms	Herz-Blut- und Herz-Yin-Mangel – vor allem bei häufigerem Gebrauch

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Frühlingszwiebel	05-10		Lu, Ma	scharf	warm	befreit die Oberfläche, fördert die aktiven Energien, wirkt Kälte zerstreugend	1)	weniger geeignet	ist scharf und zu warm, Wirkrichtung daher nach außen und oben, kann im Sommer das Schwitzen noch verstärken	Herz-Qi-Mangel (falls kein Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms (mit Vorsicht)	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Gurken	07-10		Mi, Ma, Di, Bl	süß	kalt	kühlt Hitze, wirkt diuretisch	1)	geeignet	kühlt Hitze	Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze des Dünndarms	Kälte-Syndrome wie Schleim-Kälte verstopft Herz-Öffnungen und Feuchte-Kälte des Dünndarms und Herz-Qi-sowie Herz-Yang-Mangel
Häuptelsalat	05-10		Ma, Darm	süß, bitter	kühl	kühlt Hitze, wirkt diuretisch, macht den Milchfluss durchlässig	1)	geeignet	kühlt Hitze	Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze des Dünndarms	Kälte-Syndrome wie Schleim-Kälte verstopft Herz-Öffnungen und Feuchte-Kälte des Dünndarms
Karfiol	06-10		Lu, Di, Ma, Mi	süß, scharf	kühl	tonisiert Lungen-Qi und nährt Lungen-Yin, eliminiert Hitze, beruhigt Leere-Hitze, löst Schleim in der Lunge, löst Schleim Hitze im Dickdarm, reguliert Stuhl, stärkt die Mitte	2) 3)	geeignet	eliminiert Hitze	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze des Dünndarms	Kälte Syndrome wie Schleim-Kälte verstopft die Herz-Öffnungen und Feuchte-Kälte des Dünndarms außer mit wärmenden Gewürzen und gekocht
Karotten	06-12	01-05	Mi, Lu, Le	süß	roh-kühl, gekocht-neutral	kräftigt die Milz, beseitigt Verdauungsblockaden, harmonisiert die Leber, klärt die Sicht, kühlt/klärt Hitze	1)	geeignet	kühlt/klärt Hitze	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze des Dünndarms	-

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Kartoffeln	06-10	11-05	Mi, Ma	süß	neutral	kräftigt die Milz, stützt das Qi 1); bindet Feuchtigkeit und Qi, aufgrund des hohen Stärkegehaltes Schwächung der Milz 5)	1) 5)	geeignet	ist neutral und süß, schadet daher grundsätzlich nicht, kräftigt die Milz (sollte aber einmal ausgekühlt sein)	Herz-Qi-Mangel	Stagnationen (Herz-Blut-Stagnation, Stagnation im Dünndarm), Herz-Yang-Mangel, Schleim und Feuchtigkeit (Schleim-Hitze/Kälte verstopft die Herzöffnungen, Feuchte-Hitze/Kälte des Dünndarms)
Knoblauch	07-08	09-06	Mi, Ma, Lu, Le	scharf	warm	bewegt Qi, wärmt die Mitte, kräftigt den Magen, vertreibt Feuchtigkeit und Schleim	1)	weniger geeignet	ist scharf und warm, Wirkrichtung daher nach außen und oben, kann im Sommer das Schwitzen noch verstärken; zum Öffnen der Poren in Maßen	Herz-Qi-Mangel (falls kein Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms (mit Vorsicht)	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Knollensellerie	08-11	12-05	Mi, Ma	süß	neutral	tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi, Säfte bildend	5)	geeignet	bildet Säfte	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel	-
Kohl	06-11	12-02	Ma, Di, Mi	süß	neutral	tonisiert Magen- und Dickdarm-Yin, nährt und kühlt Blut, eliminiert Blut-Hitze, leitet Hitze und Nässe-Hitze aus, reguliert Qi, reguliert Stuhlgang, nährt Jing	2)	geeignet	leitet Hitze aus, nährt und kühlt Blut	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze des Dünndarms	-
Kohlrabi	05-10		Lu, Di, Le, Gb, Mi, Ma	süß, scharf, bitter	neutral bis kühl	tonisiert Milz-Qi, löst Lungen-Schleim-Hitze, nährt Säfte, tonisiert Yin, reinigt Lunge und Dickdarm, löst Leber-Qi-Stagnation, entgiftet	2)	geeignet	nährt Säfte	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Herz-Blut-Stagnation, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze des Dünndarms	-

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Kren (Meerrettich)	03, 11	01-02, 04-10, 12	Lu, Ma, He	scharf	heiß	tonisiert das Yang, wirkt Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Stagnation (Bi-Syndrom) entgegen, vertreibt Feuchte-Kälte in Lunge und Dickdarm, vertreibt Kälte und Feuchtigkeit aus dem Unteren Erwärmer	4)	weniger geeignet	ist scharf und heiß, Wirkrichtung daher nach außen und oben, kann im Sommer das Schwitzen noch verstärken und Hitze im Körper verursachen	Herz-Qi-Mangel (wenn kein Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Paprika (hier: Gemüsepaprika nicht scharf)	07-09		Mi, Ma, Di, He	süß, scharf	kühl	stärkt die Mitte, tonisiert Yin, erfrischt Blut, beruhigt Magenfeuer, Säfte bildend	2)	geeignet	erfrischt Blut und bildet Säfte	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer	-
Porree/Lauch	06-01	02-04	Ni, Ma, Mi, Le, Lu	scharf	warm	tonisiert Nieren-Yang, wärmt mittleren Erwärmer, Niere und Leber, vertreibt Kälte und Wind-Kälte, bewegt und reguliert Qi und Blut, stärkt Wei-Qi, durchblutungsfördernd	2)	weniger geeignet	ist scharf und warm, Wirkrichtung daher nach außen und oben, kann im Sommer das Schwitzen noch verstärken;	Herz-Qi-Mangel (falls kein Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms (mit Vorsicht)	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Radicchio	06-10		He, Mi, Le	bitter, süß	kühl	löst Nässe und Schleim auf, tonisiert Leber- und Herzblut, tonisiert Milz-Qi	3)	geeignet	tonisiert das Herzblut	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms	Herz-Yang-Mangel (senkt Yang ab), Kälte-Syndrome (Schleim-Kälte verstopft Herz-Öffnungen und Feuchte-Kälte des Dünndarms) außer mit wärmenden Gewürzen und gekocht
Radieschen	05-10		Lu, Ma, Le, Gb	scharf, süß	kühl	kühlt Lungen-Wind-Hitze, klärt Schleim-Hitze, befreit Leber-Qi-Stagnation, löst Gallenblasen-Nässe-Hitze, klärt Blut-Hitze, entgiftet	2)	geeignet	sind kühl und neutralisieren damit die Sommer-Hitze	Herz-Blut-Stagnation, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel und Herz-Hitze (wg Schärfe)

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Rettich	06-09		Lu, Ma	scharf, süß	roh-kühl, gekocht-neutral mit Tendenz zur Wärme	kühlt Hitze, transformiert Schleim, stillt Husten, wirkt Säfte bildend, kühl Blut, wirkt diuretisch und entgiftend; in gegartem Zustand den Magen stützend und Verdauungsblockaden beseitigend, senkt Qi und macht die Mitte frei	1)	geeignet	wirkt Säfte bildend, kühl Blut	Herz-Blut-Stagnation, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel und Herz-Hitze (wg Schärfe)
Rhabarber	05-06		Le, Ni, Ma, Di	Stängel sauer, Wurzel bitter	kalt	klärt Hitze in Magen und Dickdarm, kühl Blut-Hitze, beruhigt Leber- und Magen-Feuer, senkt Magen-Qi ab	2)	weniger geeignet	Wurzel: bitter- kalt trocknet stark aus Stängel: sauer-kalt	Wurzel: Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms Stängel: Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel	Wurzel: Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Schleim-Kälte verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte-Kälte des Dünndarms Stängel: Herz-Blut-Stagnation, Feuchte Kälte/Hitze des Dünndarms
Rote Rüben	07-10	11-06	He, Mi, Le	süß	neutral	Blut bildend, Säfte bildend, beruhigt Herz-Feuer	2)	geeignet	Blut bildend, Säfte bildend, beruhigt Herz-Feuer	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer	nicht als pürierte Suppe, weil zu bindend, bei: Stagnationen (Herz-Blut-Stagnation, Stagnation des Dünndarms), Herz-Yang-Mangel, Schleim und Feuchtigkeit (Schleim-Hitze/Kälte verstopft die Herzöffnungen, Feuchte-Hitze/Kälte des Dünndarms)
Rotkraut	07-10	11-02	Mi, Ma	süß, scharf	neutral bis warm	tonisiert Qi der Mitte, tonisiert Leber-Blut, nährt Säfte, eliminiert Hitze, befeuchtet Dickdarm- und Magen-Yin	2)	geeignet	nährt Säfte, eliminiert Hitze	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel. Herz-Hitze/Feuer	-

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Rucola	05-09		He, Le, Ma, Di	scharf, bitter, leicht süß, aromatisch	kühl bis kalt	leitet Schleim-Hitze der Gallenblase aus, senkt Magen-Qi ab, leicht abführend, kühlt Herz-Feuer, Leber-Feuer und Leber-Yang, beruhigt Shen, besänftigt inneren Wind, leitet Nässe-Hitze aus	2)	geeignet	kühlt Herz-Feuer und beruhigt den Shen; in Maßen genießen	Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte Hitze des Dünndarms	Herz-Qi-Mangel und Herz-Yang-Mangel, da zu absenkend; bei Herz-Blut- und Herz-Yin-Mangel, da zu trocknend, bei Schleim-Kälte verstopft die Herz-Öffnungen und Feuchte-Kälte des Dünndarms, da zu kalt
Spargel	04-06		Mi, Ma, Lu, Di	süß	kühl	diuretisch, senkt aufgestiegenes Yang, kühlt Hitze, stärkt Lungen-Qi und Magen-Qi	5)	weniger geeignet	kühlt zwar Hitze, wirkt jedoch stark diuretisch; wenn, dann nur in geringen Mengen	Feuchte-Hitze des Dünndarms	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer
Spinat	04-05		Di, Ma, Le	süß	kühl	bewahrt Blut und Yin, befeuchtet Trockenheit; befeuchtet und glättet den Darm, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, stützt die Leber, klärt die Sicht, senkt Qi	1)	geeignet	bewahrt Blut und Yin, befeuchtet, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel. Herz-Hitze/Feuer	-
Stangensellerie	06-10		Le, Ma	süß, etwas bitter	kühl	kühlt Hitze besänftigt Aktivität der Leber, vertreibt Wind, leitet Feuchtigkeit aus, kräftigt den Magen, senkt Qi, wirkt diuretisch	1)	weniger geeignet	kühlt zwar Hitze, wirkt jedoch stark diuretisch; wenn, dann nur in geringen Mengen	Feuchte-Hitze des Dünndarms	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer
Tomaten	07-09		Ma, Le	süß bis sauer	kühl bis kalt	Kühlt Hitze, erzeugt Säfte, stützt das Yin, vor allem das Leber-Yin; kühlt Blut, besänftigt die Aktivität der Leber, kräftigt den Magen	1)	geeignet	kühlt Hitze, erzeugt Säfte, stützt das Yin, kühlt Blut	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel. Herz-Hitze/Feuer	Herz-Yang-Mangel, Schleim-Kälte verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte-Kälte des Dünndarms
Vogerlsalat	03-05		He, Le, Ma, Di	süß bis bitter	neutral bis kühl	tonisiert Blut, reguliert den Stuhlgang	3)	geeignet	tonisiert Blut	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel. Herz-Hitze/Feuer	-
Weißkraut	06-10	11-02	Mi, Ma	süß	neutral	Stützt die Mitte	1)	geeignet	stützt die Mitte und hilft daher bei der Blutbildung	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel	-

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Zucchini	06-10		Ma, Di, Mi	süß, bitter	kühl	tonisiert Milz-Qi, nährt Yin, beruhigt Leere-Hitze, eliminiert Hitze, leitet Nässe-Hitze aus, transformiert Schleim	2)	geeignet	eliminiert Hitze und nährt Yin	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel. Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft die Herz-Öffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms	-
Zuckermais	07-09		Ma, Bl	süß	neutral	reguliert die Mitte, harmonisiert den Magen, wirkt diuretisch – vor allem Maishaar und Maisgriffel	1)	weniger geeignet	aufgrund der diuretischen Eigenschaft nur bedingt geeignet	Maishaar und Maisgriffel bei Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte/Hitze des Dünndarms	Maishaar und Maisgriffel bei Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel; nicht als Polenta bei Herz-Blut-Stagnation Schleim-Kälte-/Hitze verstopft die Herz-Öffnungen, Feuchte-Kälte/Hitze des Dünndarms, Qi-Stagnation des Dünndarms, da Polenta stark bindend ist
Zwiebel	07-09	10-06	Lu, Ma	scharf, süß	warm	kräftigt den Magen, fördert den Appetit, reguliert Qi, macht die Mitte frei	1)	weniger geeignet	ist scharf und warm, Wirkrichtung daher nach außen und oben, kann im Sommer das Schwitzen noch verstärken	Herz-Qi-Mangel (falls kein Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms (mit Vorsicht)	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Melanzani	07-09		Mi, Ma, Di	süß	kühl	kühlt Hitze, dynamisiert und kühlt das Blut, zerstreut Blutstasen, bildet Säfte	1)	geeignet	kühlt Hitze, kühlt das Blut, bildet Säfte	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel. Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft die Herz-Öffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms	-
Äpfel	08-10	11-07	Mi, Ma, Lu	süß, etwas sauer	neutral (süßere Sorten) bis kühl (saure Sorten)	bringt Säfte hervor, befeuchtet die Lunge, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, behebt Durchfall	1)	geeignet	bringt Säfte hervor, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel. Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft die Herz-Öffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms	-

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Brombeeren	07-09		Le, Di, Ni	süß, sauer	neutral bis kühl	klärt Leber- und Blut-Hitze, befeuchtet den Darm, tonisiert Blut, tonisiert Nieren-Yin, adstringiert	2)	geeignet	klärt Blut-Hitze, befeuchtet, tonisiert Blut	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer	Herz-Yang-Mangel, Stagnationen, Schleim und Feuchtigkeit (Schleim-Kälte/Hitze verstopft die Herzöffnungen, Feuchte-Kälte/Hitze des Dünndarms), weil sauer
Erdbeeren	06-07		Le, Mi, Ni	süß, sauer	kühl	tonisiert Qi und Blut, befeuchtet Trockenheit, erfrischt Blut, leitet Nässe-Hitze aus Blase und Leber aus, bewegt und reguliert Blut	2)	geeignet	tonisiert Blut, befeuchtet Trockenheit, erfrischt Blut	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer	Herz-Yang-Mangel, Stagnationen, Schleim und Feuchtigkeit (Schleim-Kälte/Hitze verstopft die Herzöffnungen, Feuchte-Kälte/Hitze des Dünndarms), weil sauer
Heidelbeeren	07-09		Le, Di, Ni	süß, sauer, leicht bitter	neutral bis kühl	klärt Leber- und Blut-Hitze, befeuchtet den Darm, tonisiert Blut, leitet Hitze aus, leitet Nässe aus, adstringiert, bewegt Blut, eliminiert Parasiten	2)	geeignet	klärt Blut-Hitze, befeuchtet, leitet Hitze aus, adstringiert	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer	Herz-Yang-Mangel, Stagnationen, Schleim und Feuchtigkeit (Schleim-Kälte/Hitze verstopft die Herzöffnungen, Feuchte-Kälte/Hitze des Dünndarms), weil sauer
Himbeeren	07-09		Bl, Ni, Le	süß, sauer	neutral bis kühl	tonisiert Leber- und Nieren-Yin, tonisiert Blut, tonisiert Jing, leitet Nässe-Hitze aus Blase aus, leitet Hitze und Toxine aus, entgiftend	2)	geeignet	tonisiert Blut, befeuchtet Trockenheit, erfrischt Blut, leitet Hitze aus	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer	Herz-Yang-Mangel, Stagnationen, Schleim und Feuchtigkeit (Schleim-Kälte/Hitze verstopft die Herzöffnungen, Feuchte-Kälte/Hitze des Dünndarms), weil sauer
Kirschen	06-07		Mi, Ma, Le, Ni	süß	warm	stützt und reguliert die Mitte, nährt befeuchtend Leber und Niere	1)	geeignet	nährt befeuchtend	Herz-Qi-Mangel (außer bei Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel	Schleim-Hitze verstopft die Herz-Öffnungen, Feuchte-Hitze im Dünndarm, Vorsicht bei Herz-Qi-Mangel mit Herzklopfen

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Marillen	07-08		Ma, Lu	süß. sauer	Tendenz zur Wärme	Bringt Säfte hervor, Durst stillend, befeuchtet die Lunge, Husten stillend	1)	geeignet	bringt Säfte hervor, Durst stillend, befeuchtend	Herz-Qi-Mangel (außer bei Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel	Schleim-Hitze verstopft die Herz-Öffnungen, Feuchte-Hitze im Dünndarm, Vorsicht bei Herz-Qi-Mangel mit Herzklopfen
Pfirsiche	07-09		Ma, Le, Di	süß, sauer	warm	bringt Säfte hervor, befeuchtet den Darm, dynamisiert Blut, löst Stagnationen oder tastbare Verhärtungen	1)	geeignet	bringt Säfte hervor, befeuchtet den Darm	Herz-Qi-Mangel (außer bei Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel	Schleim-Hitze verstopft die Herz-Öffnungen, Feuchte-Hitze im Dünndarm, Vorsicht bei Herz-Qi-Mangel mit Herzklopfen
Ribisel	06-08		Le, Ni, Di	süß, sauer	kühl	tonisiert Qi, tonisiert und bewahrt Säfte und Yin, leitet Nässe-Hitze aus, tonisiert Essenz, tonisiert das Blut (je dunkler, umso mehr), adstringierend, entgiftend und blutreinigend	2)	geeignet	tonisiert und bewahrt Säfte und Yin, tonisiert das Blut, leitet Nässe-Hitze aus, tonisiert die Essenz	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer	Herz-Yang-Mangel, Stagnationen, Schleim und Feuchtigkeit (Schleim-Kälte/Hitze verstopft die Herzöffnungen, Feuchte-Kälte/Hitze des Dünndarms), weil sauer
Zwetschken (Pflaumen)	07-09		Ma, Di, Le	sauer, süß	neutral	befeuchtet Dickdarm und Magen, klärt Hitze und besonders Leere-Hitze, tonisiert Yin, bewegt Qi	2)	geeignet	klärt Hitze und tonisiert Yin	Herz-Qi-Mangel (außer bei Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel	Herz-Yang-Mangel, Stagnationen, Schleim und Feuchtigkeit (Schleim-Kälte/Hitze verstopft die Herzöffnungen, Feuchte-Kälte/Hitze des Dünndarms), weil sauer
Bärlauch	04-06		Lu, Ni, Mi, Ma, Di	scharf	warm	leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, tonisiert und bewegt das Qi, löst Schleim-Kälte auf, eliminiert Wind-Kälte	6)	weniger geeignet	ist scharf und warm, Wirkrichtung daher nach außen und oben, kann im Sommer das Schwitzen noch verstärken	bei Herz-Qi-Mangel (falls kein Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms (mit Vorsicht)	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Basilikum	06-09		Mi, Le, Ni	süß, bitter, leicht scharf	warm	tonisiert das Nieren-, Lungen- und Milz-Yang, beruhigt den Shen, Tonisiert das Lungen-Qi, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen	4)	geeignet	beruhigt den Shen	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Herz-Blut-Mangel	-

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Beifuß	05-06		Mi, Le, Ni	bitter, scharf	warm	vertreibt Kälte, stoppt Schmerzen, speziell bei Feuchte-Kälte, tonisiert das Nieren-Yang, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen, stoppt Blutungen	4)	weniger geeignet	bitter/warm ist für den Sommer nicht sehr geeignet, da sehr trocknend	Feuchte-Kälte des Dünndarms, Herz-Yang-Mangel	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Bohnenkraut	07-10		Ni, Mi, Ma	scharf, bitter	warm	tonisiert Nieren-Yang, tonisiert Milz- und Magen-Qi, wärmt die Mitte, fördert die Verdauung, löst Schleim	2)	weniger geeignet	scharf/warm ist für den Sommer nicht sehr geeignet, da das Qi/Yang nach oben bringend	Feuchte-Kälte des Dünndarms, Herz-Yang-Mangel	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Borretsch	05-10		Lu, He, Ni	süß, leicht salzig	kühl	tonisiert das Lungen-Yin, vertreibt wind-Hitze aus der Lunge, tonisiert das Herz-Yin, beruhigt den Shen, wirkt toxischer Hitze entgegen, wirkt schweißtreibend, öffnet die Oberfläche, leitet Feuchte-Hitze der Blase aus	4)	geeignet	tonisiert das Herz-Yin, beruhigt den Shen, wirkt toxischer Hitze entgegen, wirkt schweißtreibend, öffnet die Oberfläche	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer	Feuchte-Kälte des Dünndarms (zu kühl)

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Dill(kraut)	05-10		Ni, Ma	scharf; Therapeutika: süß, aromatisch	warm	tonisiert das Magen-Yang, senkt das Magen-Qi ab, wirkt Qi- und Nahrungsmittel-Stagnationen im Mittleren Erwärmer entgegen, tonisiert das Nieren-Yang, bewahrt das Jing, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen; nach Therapeutika: Nässe /Feuchtigkeit auflösend im Darm, Leber und Gallenblase; Milz-Qi tonisierend; Shen beruhigend, Blut bewegend	4)	geeignet	beruhigt den Shen	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms; Schleim-Kälte verstopft Herzöffnungen	-
Estragon	05-10		Mi, Ma, Le	bitter, scharf, süß	warm	tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi, entspannt Leber-Qi, zerstreut Blut-Kälte, durchblutungsfördernd, wandelt Nässe um, unterstützt die Verdauung	2)	geeignet	nur leicht wärmend, passend v.a. zu kühlenden Lebensmitteln im Sommer; in Maßen genießen	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms	-
Gartenkresse	04-10		keine verlässlichen Quellen	scharf	neutral	wandelt Schleim um, bewegt Qi und Blut, tonisiert Milz- Magen- und Lungen-Qi		weniger geeignet	scharf wirkt trocknend	Herz-Blut-Stagnation, Schleim-Hitze/Kälte verstopft Herzöffnungen	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Giersch	03-06		in der TCM nicht bekannt								
Kerbel	05-09		nicht bekannt	süß, aromatisch	warm	leitet Nässe aus, wirkt diuretisch, tonisiert das Magen-Qi, bewegt das Blut (kreislaufanregend)	3)	weniger geeignet	wirkt diuretisch	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Koriander(kraut)	04-06		Lu, Mi	scharf	neutral (Therapeutika) bis warm	die Oberfläche befreiend, schweißtreibend, bringt Hautausschläge zum Durchbruch, löst Verdauungsblockaden, senkt das Qi ab	1)	weniger geeignet	scharf und warm, wirkt zu erhitzend	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel
Kümmel	06-10		Mi, Ma, Ni	süß, scharf	warm	Yang-Ming-Kraut, tonisiert und wärmt Mittleren Erwärmer, tonisiert Milz- und Magen-Qi, wärmt Dickdarm, löst Nahrungsstagnation	2)	geeignet	tonisiert Milz und fördert damit auch die Blutbildung	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Schleim-Kälte verstopft die Herzöffnungen, Feuchte-Kälte des Dünndarms	Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Feuchte-Hitze im Dünndarm da warm und scharf
Liebstöckel	05-06		Ma, Di, Le, Ni	leicht bitter, süß, scharf	warm	wirkt Kälte und Stagnation im Mittleren Erwärmer entgegen, leitet Feuchte-Kälte im Unteren Erwärmer aus, löst Verhärtungen und Steine auf, wirkt Magen-Kälte entgegen; nährt Blut, tonisiert Milz	4) 5)	geeignet	nährt das Blut	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Feuchte-Kälte im Dünndarm	Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze blockiert die Herzöffnungen, Feuchte-Hitze im Dickdarm, da zu warm
Majoran	05-09		Mi, Ma, Lu, He	bitter, scharf, süß	warm	wandelt Nässe-Kälte und Schleim-Kälte um, tonisiert Herz, Milz- und Magen-Qi, trocknet Lunge	2)	geeignet	tonisiert das Herz-Qi	Herz-Qi-Mangel, Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms	Herz-Blut-, Herz-Yin-Mangel, da zu trocknend, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms da zu warm
Oregano	05-10		Le, Lu, Ma	bitter	warm	senkt Lungen- und Magen-Qi ab, entspannt Leber, beseitigt Schleim-Kälte in Lunge und Magen, löst Nahrungsstagnation, bewegt Qi und Blut	2)	geeignet	keine besondere Wirkung auf Herz oder Dünndarm	-	-

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Petersilie (Kraut)	05-10		siehe Petersilienwurzel bzw. wirkt die Wurzel noch stärker Blut bildend								
Pfefferminze	05-09		Lu, Le	scharf	kühl	vertreibt Wind-Hitze, klärt im Bereich des Kopfes und der Augen, wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, wirkt dem Syndrom "Holz attackiert Erde" entgegen, bringt Ausschläge an die Oberfläche und beschleunigt dadurch deren Abheilung	4)	geeignet	öffnet durch die kühle Schärfe die Poren	Feuchte-Hitze des Dünndarms	bei Herz-Blut/Yin-Mangel (trocknend), Herz-Hitze/Feuer (zu scharf), Feuchte-Kälte des Dünndarms (zu kühl)
Rosmarin	04-10		Ni, Mi, Gb, He, Lu	leicht bitter, scharf	warm	tonisiert das Nieren-, Herz- und Milz-Qi, tonisiert das Nieren- und Milz-Yang, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen, leitet Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Stagnationen (Bi-Syndrom) aus, wirkt mild Blut-Stagnationen entgegen	4)	weniger geeignet	tonisiert zwar das Herz-Blut, treibt jedoch aufgrund der Schärfe und warmen Thermik das Yang nach oben/außen, daher bei sommerlicher Hitze nicht geeignet	Herz-Qi-Mangel ohne Herzklopfen HerzYang-Mangel, Herz-Blut-Stagnation	Herz-Hitze/Feuer, Herz-Blut- und Herz-Yin-Mangel, Herz-Qi-Mangel mit Herzklopfen

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Salbei	05-09		Ma, Lu	scharf, bitter, adstringierend, aromatisch	kühl	tonisiert mild das Milz-Qi und -Yang, leitet Feuchte-Kälte in Milz, Blase und Kopfbereich aus, leitet Feuchtigkeit in der Lunge aus, wirkt Qi-Stagnationen entgegen, reguliert das Öffnen und Schließen der Poren, vertreibt mild Äußere-Wind-Hitze	4)	weniger geeignet	wirkt austrocknend	In geringen Mengen bei Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms (auch adstringierende Wirkung). Als Tee zum Mundspülen bei Aphten im Rahmen von Herz-Hitze/Feuer	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel (zu trocknend)
Sauerampfer	04-07		Di, Ni	sauer, bitter	kühl	klärt Hitze und Toxische-Hitze, nährt das Blut, leitet Feuchtigkeit aus	4)	geeignet	klärt Hitze, nährt das Blut, nur in Maßen genießen, da bitter auch trocknend wirkt	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer	Herz-Yang-Mangel, da zu kühl; Schleim-Hitze/Kälte verstopft die Herzöffnungen, Feuchte Kälte/Hitze des Dünndarms, da adstringierend
Schnittknoblauch	04-11					keine Quelle gefunden, es ist davon auszugehen, dass die Wirkung so ist wie bei den übrigen Lauchen, insbesondere Knoblauch		weniger geeignet	ist scharf und warm, Wirkrichtung daher nach außen und oben, kann im Sommer das Schwitzen noch verstärken;	Herz-Qi-Mangel (falls kein Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms (mit Vorsicht)	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Schnittlauch	05-11		Ni	scharf	warm	tonisiert das Nieren-Yang, wirkt schweißtreibend, wirkt Blut-Stagnationen entgegen	4)	weniger geeignet	ist scharf und warm, Wirkrichtung daher nach außen und oben, kann im Sommer das Schwitzen noch verstärken; zum Öffnen der Poren in Maßen	Herz-Qi-Mangel (falls kein Herzklopfen), Herz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte des Dünndarms (mit Vorsicht)	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze/Feuer, Schleim-Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms

Vorsommer und Sommer - Mai bis Juli - Wandlungsphase Feuer- Herz und Dünndarm

Anhang 2

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Thymian	05-09		Ni, Lu, Ma	bitter, aromatisch	warm	tonisiert das Nieren-Yang, senkt das Lungen-Qi ab, stärkt das Wei-Qi, senkt das Magen-Qi ab, tonisiert das Magen-Qi, wirkt Schleim-Kälte-Stagnation im Unteren Erwärmer entgegen, vertreibt äußere Wind-Kälte, tonisiert das Herz-Qi und Herz-Yang	4)	weniger geeignet	ist bitter warm und daher trocknend	Herz-Yang-Mangel und Feuchte-Kälte des Dünndarms	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Blut-Stagnation, Schleim-Kälte/Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Hitze des Dünndarms
Waldmeister	05-06		in der TCM nicht bekannt								
Zitronenmelisse	05-11		He, Le, Ma	bitter, leicht adstringierend, aromatisch	kühl	wirkt Herz-Feuer entgegen, beruhigt das Leber--Yang, wirkt Magen-Feuer entgegen, vertreibt äußere Wind-Hitze, wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, beruhigt den Geist	4)	geeignet	wirkt Herz-Feuer entgegen, beruhigt den Geist	Herz-Hitze/Feuer, Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel in getrockneter Form, Schleim-Hitze verstopft Herz-Öffnungen, Herz-Blut-Stagnation	Herz-Qi- und Herz-Yang-Mangel, da eher absenkend, Schleim-Kälte verstopft die Herz-Öffnungen und Feuchte-Kälte des Dünndarms, da zu kühl. Herz-Blut- und Herz-Yin-Mangel als frisches Kraut (bitter+aromatisch – trocken)
Brennnessel	04-05		Le, Lu, Mi, Bl	adstringierend, leicht bitter	kühl	trocknet Feuchtigkeit in der Lunge, trocknet Feuchtigkeit im Unteren Erwärmer, wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, wirkt Toxischer-Hitze entgegen	4)	weniger geeignet	wirkt trocknend	Feuchte-Hitze des Dünndarms, Herz-Yang-Mangel mit Wassereinlagerungen	Herz-Blut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz-Blut-Stagnation, Schleim Kälte/Hitze verstopft Herzöffnungen, Feuchte-Kälte des Dünndarms

Lagerware

frische Ernte (ohne Folientunnel)

Quellen:

- 1) Engelhardt/Hempfen, Chinesische Diätetik
- 2) Englert, Checkliste Chinesische Diätetik
- 3) [https:// www.therapeutika.ch](https://www.therapeutika.ch)
- 4) Ploberger, Westliche Kräuter
- 5) Lehrgang Chinesische Diätetik, Skript Modul 3 - Chinesische Diätetik
- 6) <https://www.tcm-messora.ch/aktuell/barlauch-waldknoblauch/>

Abkürzungen:

Le	Leber
Gb	Gallenblase
He	Herz
Dü	Dünndarm
Mi	Milz
Ma	Magen
Lu	Lunge
Di	Dickdarm
Ni	Niere
Bl	Blase

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Brokkoli	06-10		Le, Mi, Ma, Lu	süß, bitter, scharf	kühl	nährt Säfte im Mittleren Erwärmer, entspannt Leber-Qi, nährt und erfrischt das Leber-Blut, nährt Lungen-Yin, eliminiert Nässe	2)	geeignet	nährt das Lungen-Yin; sollte gekocht/geschmort werden und mit wärmenden Gewürzen	Lungen-Qi-Mangel, Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms	-
Chinakohl	07-10	11-02	Ma, Darm, Lu	süß	neutral bis kühl	kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, stützt den Magen, bringt Säfte hervor, wirkt diuretisch und laxierend	1)	geeignet	bringt Säfte hervor; sollte gekocht werden und mit wärmenden Gewürzen, da eher Tendenz zu kühl	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms	-
Eisbergsalat	05-10		He, Bl, Darm	süß, bitter	kühl	leitet Feuchte-Hitze im Darm aus, leitet Nässe aus, eliminiert Hitze und kühlt Blut, tonisiert Blut	2)	weniger geeignet	ist roh thermisch zu kühl und gekocht taugt er nichts	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm	Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahrzeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Endiviensalat	07-11		Le, Gb, He	bitter	kühl-kalt	senkt Leber-Feuer und aufsteigendes Leber-Yang ab, reinigt Blut, klärt Blut-Hitze, leitet Nässe-Hitze aus, löst Schleim	2)	weniger geeignet	zu kalt und bitter	Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm (nicht der Lunge, da zu bitter)	Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Fenchel	06-09		Le, Ni, Mi, Ma	süß, scharf	warm	reguliert Qi, wirkt schmerzstillend, harmonisiert die Mitte, vertreibt Wind, wärmt die Nieren	1)	geeignet	warm und scharf	Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm, Trockenheit oder Yin-Mangel der Lunge und Säftemangel des Dickdarms
Fisolen	06-09		Mi, Ni, He	süß	neutral	tonisiert Milz- und Herz-Qi, diuretisch, leitet Nässe aus	5)	geeignet in Maßen	tonisiert das Milz-Qi und über den Fütterungszyklus auch das Lungen-Qi, wirkt jedoch diuretisch	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Feuchte-Kälte/Hitze des Dickdarms	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Frühlingszwiebel	05-10		Lu, Ma	scharf	warm	befreit die Oberfläche, fördert die aktiven Energien, wirkt Kälte zerstreuend	1)	geeignet in Maßen	warm und scharf	Lungen-Qi-Mangel mit Erkältungsanfälligkeit, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert Dickdarm, Trockenheit oder Yin-Mangel der Lunge, Säftemangel des Dickdarms, aber auch bei Schleim-Kälte der Lunge
Gurken	07-10		Mi, Ma, Di, Bl	süß	kalt	kühlt Hitze, wirkt diuretisch	1)	weniger geeignet	zu kalt	Lungen-Yin-Mangel, Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Trockenheit der Lunge, Feuchte Hitze des Dickdarms, Säfte-Mangel des Dickdarms, Hitze blockiert Dickdarm	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms
Häuptelsalat	05-10		Ma, Darm	süß, bitter	kühl	kühlt Hitze, wirkt diuretisch, macht den Milchfluss durchlässig	1)	weniger geeignet	bitter kühl wirkt diuretisch und damit zu trocknend	Schleim-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms	Lungen-Yin-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms
Karfiol	06-10		Lu, Di, Ma, Mi	süß, scharf	kühl	tonisiert Lungen-Qi und nährt Lungen-Yin, eliminiert Hitze, beruhigt Leere-Hitze, löst Schleim in der Lunge, löst Schleim Hitze im Dickdarm, reguliert Stuhl, stärkt die Mitte	2) 3)	geeignet	tonisiert Lugen-Qi und nährt das Lungen-Yin; sollte gekocht/geschmort werden und mit wärmenden Gewürzen	Lungen-Yin-Mangel, Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Trockenheit der Lunge, Feuchte Hitze des Dickdarms, Säfte-Mangel des Dickdarms, Hitze blockiert Dickdarm	-

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Karotten	06-12	01-05	Mi, Lu, Le	süß	roh-kühl, gekocht-neutral	kräftigt die Milz, beseitigt Verdauungsblockaden, harmonisiert die Leber, klärt die Sicht, kühlt/klärt Hitze	1)	geeignet	kräftigt die Milz und über den Fütterungszyklus damit auch die Lunge	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Wind-Kälte/Hitze der Lunge, Feuchte-Kälte/Hitze des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm	-
Kartoffeln	06-10	11-05	Mi, Ma	süß	neutral	kräftigt die Milz, stützt das Qi 1); bindet Feuchtigkeit und Qi, aufgrund des hohen Stärkegehaltes Schwächung der Milz 5)	1) 5)	geeignet	kräftigt die Milz und über den Fütterungszyklus damit auch die Lunge	Lungen-Qi-Mangel, sollte jedoch nach dem Kochen zunächst auskühlen, da sonst zu bindende Wirkung	Feuchtigkeits- und Schleim-Syndrome von Lunge und Dickdarm (Schleim-Kälte/Hitze der Lu, Feuchte-Kälte/Hitze des Dickdarms) sowie bei Yang-Mangel des Dickdarms, da zu bindend
Knoblauch	07-08	09-06	Mi, Ma, Lu, Le	scharf	warm	bewegt Qi, wärmt die Mitte, kräftigt den Magen, vertreibt Feuchtigkeit und Schleim	1)	geeignet in Maßen	warm und scharf	Lungen-Qi-Mangel mit Erkältungsanfälligkeit, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert Dickdarm, Trockenheit oder Yin-Mangel der Lunge, Säftemangel des Dickdarms, aber auch bei Schleim-Kälte der Lunge
Knollensellerie	08-11	12-05	Mi, Ma	süß	neutral	tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi, Säfte bildend	5)	geeignet	Säfte bildend, tonisiert Milz und über den Fütterungszyklus damit auch die Lunge	Lungen-Qi-Mangel, Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Wind-Kälte/Hitze der Lunge, Feuchte-Kälte/Hitze des Dickdarms, Säfte-Mangel des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	-

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Kohl	06-11	12-02	Ma, Di, Mi	süß	neutral, warm	tonisiert Magen- und Dickdarm-Yin, nährt und kühlt Blut, eliminiert Blut-Hitze, leitet Hitze und Nässe-Hitze aus, reguliert Qi, reguliert Stuhlgang, nährt Jing	2)	geeignet	warm, tonisiert Dickdarm-Yin	Schleim-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Säfte-Mangel des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm	-
Kohlrabi	05-10		Lu, Di, Le, Gb, Mi, Ma	süß, scharf, bitter	neutral bis kühl	tonisiert Milz-Qi, löst Lungen-Schleim-Hitze, nährt Säfte, tonisiert Yin, reinigt Lunge und Dickdarm, löst Leber-Qi-Stagnation, entgiftet	2)	geeignet	tonisiert Milz-Qi (und damit über den Fütterungszyklus das Lungen-Qi) und gleichzeitig auch das Yin, reinigt Lunge und Dickdarm; sollte geschmort werden und mit wärmenden Gewürzen	Gekocht: Lungen-Qi-Mangel, Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms Roh: Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Wind-Kälte/Hitze der Lunge, Feuchte-Kälte/Hitze des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	-
Kohlsprossen	09-02		Mi, Ma, Le, He, Darm	süß, bitter	warm	tonisiert Qi der Mitte, tonisiert Wei-Qi, löst Feuchtigkeit und Schleim auf, tonisiert Blut, bewegt Qi		geeignet	warm, tonisiert das Wei-Qi	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Wind-Hitze der Lunge und Hitze blockiert den Dickdarm; mit Vorsicht bei Lu-Yin-Mangel, Trockenheit der Lu, Schleim-Hitze der Lu und Feuchte-Hitze des Di
Kren (Meerrettich)	03, 11	01-02, 04-10, 12	Lu, Ma, He	scharf	heiß	tonisiert das Yang, wirkt Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Stagnation (Bi-Syndrom) entgegen, vertreibt Feuchte-Kälte in Lunge und Dickdarm, vertreibt Kälte und Feuchtigkeit aus dem Unteren Erwärmer	4)	geeignet	ist erwärmend und bringt durch die Schärfe das Wie-Qi nach außen um pathogene Faktoren zu vertreiben	Schleim-Kälte und Wind-Kälte der Lunge und Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Lungen-Yin-Mangel, Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Trockenheit der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Säfte-Mangel des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahrzeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Kürbis (Flaschen-)	08-10	11-03	Lu, Mi, Ni	süß	neutral	Hitze klärend, die Lunge befeuchtend, wirkt diuretisch	1)	geeignet	befeuchtet die Lunge	Lungen-Qi-Mangel, Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms	-
Winterkürbis (Hokkaido, Cucurbita maxima etc.)	08-10	11-03	Mi, Ma, Lu, Le, Ni	süß	warm	tonisiert Milz, tonisiert Magen Yin, tonisiert Blut, leitet Nässe aus, reguliert Verdauung	2)	geeignet	warm, tonisiert Yin	Lungen-Qi-Mangel	Wind-Hitze der Lunge und Hitze blockiert den Dickdarm; mit Vorsicht bei Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge und Feuchte-Hitze des Dickdarms (da sehr warm)
Paprika (hier: Gemüsepaprika nicht scharf)	07-09		Mi, Ma, Di, He	süß, scharf	kühl	stärkt die Mitte, tonisiert Yin, erfrischt Blut, beruhigt Magenfeuer, Säfte bildend	2)	geeignet	tonisiert Yin; sollte geschmort werden und mit wärmenden Gewürzen	Lungen-Qi-Mangel, Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms	-
Petersilienwurzel	09-10	11-04	Mi. Lu, Ni	süß	neutral	tonisiert Milz-Qi und Lungen-Qi, senkt Lungen-Qi, verstärkt Kommunikation zwischen Lunge und Niere, Blut bildend	5)	geeignet	tonisiert Lungen-Qi und verstärkt Kommunikation zwischen Lunge und Niere	Lungen-Qi-Mangel	-
Porree/Lauch	06-01	02-04	Ni, Ma, Mi, Le, Lu	scharf	warm	tonisiert Nieren-Yang, wärmt mittleren Erwärmer, Niere und Leber, vertreibt Kälte und Wind-Kälte, bewegt und reguliert Qi und Blut, stärkt Wie-Qi, durchblutungsfördernd	2)	geeignet in Maßen	warm und scharf	Lungen-Qi-Mangel mit Erkältungsanfälligkeit, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert Dickdarm, Trockenheit oder Yin-Mangel der Lunge, Säftemangel des Dickdarms, aber auch bei Schleim-Kälte der Lunge

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Radicchio	06-10		He, Mi, Le	bitter, süß	kühl	löst Nässe und Schleim auf, tonisiert Milz-Qi	3)	weniger geeignet	zu bitter, wirkt trocknend	Hitze-Syndromen des Dickdarms (Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm)	Lungen-Yin-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms
Radieschen	05-10		Lu, Ma, Le, Gb	scharf, süß	kühl	kühlt Lungen-Wind-Hitze, klärt Schleim-Hitze, befreit Leber-Qi-Stagnation, löst Gallenblasen-Nässe-Hitze, klärt Blut-Hitze, entgiftet	2)	weniger geeignet	zu kühl	Lungen-Qi-Mangel, Hitze-Syndrome (Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm)	Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms
Rettich	06-09		Lu, Ma	scharf, süß	roh-kühl, gekocht-neutral mit Tendenz zur Wärme	kühlt Hitze, transformiert Schleim, stillt Husten, wirkt Säfte bildend, kühl Blut, wirkt diuretisch und entgiftend; in gegartem Zustand den Magen stützend und Verdauungsblockaden beseitigend, senkt Qi und macht die Mitte frei	1)	geeignet	nur im gekochten Zustand	Lungen-Qi-Mangel, Hitze-Syndrome (Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm)	-
Rote Rüben	07-10	11-06	He, Mi, Le	süß	neutral	Blut bildend, Säfte bildend, beruhigt Herz-Feuer	2)	geeignet	bildet Säfte	Säfte-Mangel des Dickdarms, Säfte-Mangel der Lunge, Lungen-Yin-Mangel	-
Rotkraut	07-10	11-02	Mi, Ma	süß, scharf	neutral bis warm	tonisiert Qi der Mitte, tonisiert Leber-Blut, nährt Säfte, eliminiert Hitze, befeuchtet Dickdarm- und Magen-Yin	2)	geeignet	warm, nährt die Säfte	Lungen-Qi-Mangel, Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms	-

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahrzeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Rucola	05-09		He, Le, Ma, Di	scharf, bitter, leicht süß, aromatisch	kühl bis kalt	leitet Schleim-Hitze der Gallenblase aus, senkt Magen-Qi ab, leicht abführend, kühlt Herz-Feuer, Leber-Feuer und Leber-Yang, beruhigt Shen, besänftigt inneren Wind, leitet Nässe-Hitze aus	2)	weniger geeignet	zu kalt	Hitze-Syndrome (Schleim-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm)	Lungen-Yin-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms
Stangensellerie	06-10		Le, Ma	süß, etwas bitter	kühl	kühlt Hitze besänftigt Aktivität der Leber, vertreibt Wind, leitet Feuchtigkeit aus, kräftigt den Magen, senkt Qi, wirkt diuretisch	1)	weniger geeignet	diuretisch, trocknet zu stark	Lungen-Qi-Mangel mit Gesichtsoedemen, Feuchte-Hitze des Dickdarms	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm
Süßkartoffeln	09-11		Mi, Ma	süß	neutral (in rohem Zustand: kühl)	unterstützt die Milz, harmonisiert das Blut, macht den Darm frei, laxierend	1)	geeignet	kräftigt die Milz und über den Fütterungszyklus damit auch die Lunge	Lungen-Qi-Mangel	Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Feuchte Kälte/Hitze des Dickdarms
Tomaten	07-09		Ma, Le	süß bis sauer	kühl bis kalt	Kühlt Hitze, erzeugt Säfte, stützt das Yin, vor allem das Leber-Yin; kühlt Blut, besänftigt die Aktivität der Leber, kräftigt den Magen	1)	weniger geeignet	zu kalt	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lungen,	Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Wind-Kälte/Hitze der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms
Weißkraut	06-10	11-02	Mi, Ma	süß	neutral	Stützt die Mitte	1)	geeignet	stützt die Mitte und über den Fütterungszyklus damit auch die Lunge	Lungen-Qi-Mangel	-
Zucchini	06-10		Ma, Di, Mi	süß, bitter	kühl	tonisiert Milz-Qi, nährt Yin, beruhigt Leere-Hitze, eliminiert Hitze, leitet Nässe-Hitze aus, transformiert Schleim	2)	geeignet	nährt Yin; sollte geschmort werden mit wärmenden Gewürzen	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lungen, Hitze-Syndrome (Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm)	-

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Zuckermais	07-09		Ma, Bl	süß	neutral	reguliert die Mitte, harmonisiert den Magen, wirkt diuretisch (vor allem der Griffel und der Bart)	1)	weniger geeignet	wirkt diuretisch	Griffel und Bart: Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Feuchte Kälte/Hitze des Dickdarms	vor allem Griffel und Bart nicht bei Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Säftemangel des Dickdarms In Polentaform: Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Feuchte Kälte/Hitze des Dickdarms
Zwiebel	07-09	10-06	Lu, Ma	scharf, süß	warm	kräftigt den Magen, fördert den Appetit, reguliert Qi, macht die Mitte frei	1)	geeignet in Maßen	warm und scharf	Lungen-Qi-Mangel mit Erkältungsanfälligkeit, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert Dickdarm, Trockenheit oder Yin-Mangel der Lunge, Säftemangel des Dickdarms, aber auch bei Schleim-Kälte der Lunge
Melanzani	07-09		Mi, Ma, Di	süß	kühl	kühlt Hitze, dynamisiert und kühlt das Blut, zerstreut Blutstasen, bildet Säfte	1)	geeignet	bildet Säfte; sollte geschmort werden und mit wärmenden Gewürzen	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lungen, Hitze-Syndrome (Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm)	-
Mangold	08-10		Mi, Ma	süß	kühl	Säfte bildend, tonisiert die Mitte (Magen-Qi und Milz-Qi), kühlt Hitze, transformiert Schleim	5)	geeignet	bildet Säfte; nur gekocht mit wärmenden Gewürzen	Lungen-Qi-Mangel, Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm	-

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Äpfel	08-10	11-07	Mi, Ma, Lu	süß, etwas sauer	neutral (süßere Sorten) bis kühl (saure Sorten)	bringt Säfte hervor, befeuchtet die Lunge, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, behebt Durchfall	1)	geeignet	bringt Säfte hervor, befeuchtet die Lunge; gekocht mit wärmenden Gewürzen	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm	-
Birnen	08-10	11-02	Lu, Ma	süß, etwas sauer	kühl	kühlt Hitze, erzeugt Säfte, befeuchtet Trockenheit, wandelt Schleim um	1)	geeignet	bringt Säfte hervor, befeuchtet Trockenheit; gekocht mit wärmenden Gewürzen	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm	Kälte-Syndrome der Lunge und des Dickdarms (Schleim-Kälte und Wind-Kälte der Lunge, Feuchte Kälte des Dickdarms) und Yang-Mangel des Dickdarms
Brombeeren	07-09		Le, Di, Ni	süß, sauer	neutral bis kühl	klärt Leber- und Blut-Hitze, befeuchtet den Darm, tonisiert Blut, tonisiert Nieren-Yin, adstringiert	2)	geeignet	befeuchtet den Darm, ist nicht zu kühl	Lungen-Qi und Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge und Säftemangel des Dickdarms	Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Wind-Hitze/Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte/Hitze der Lunge, Yang-Mangel des Dickdarms
Heidelbeeren	07-09		Le, Di, Ni	süß, sauer, leicht bitter	neutral bis kühl	klärt Leber- und Blut-Hitze, befeuchtet den Darm, tonisiert Blut, leitet Hitze aus, leitet Nässe aus, adstringiert, bewegt Blut, eliminiert Parasiten	2)	geeignet	befeuchtet den Darm, ist nicht zu kühl	Lungen-Qi und Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge und Säftemangel des Dickdarms	Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Wind-Hitze/Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte/Hitze der Lunge, Yang-Mangel des Dickdarms
Himbeeren	07-09		Bl, Ni, Le	süß, sauer	neutral bis kühl	tonisiert Leber- und Nieren-Yin, tonisiert Blut, tonisiert Jing, leitet Nässe-Hitze aus Blase aus, leitet Hitze und Toxine aus, entgiftend	2)	geeignet	tonisiert Yin und Blut und hat damit auch einen positiven Einfluss auf die Säfte	Lungen-Qi und Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge und Säftemangel des Dickdarms	Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Wind-Hitze/Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte/Hitze der Lunge, Yang-Mangel des Dickdarms
Marillen	07-08		Ma, Lu	süß. sauer	Tendenz zur Wärme	Bringt Säfte hervor, Durst stillend, befeuchtet die Lunge, Husten stillend	1)	geeignet	befeuchtet die Lunge	Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm; mit Vorsicht bei Lu-Yin-Mangel

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Pfirsiche	07-09		Ma, Le, Di	süß, sauer	warm	bringt Säfte hervor, befeuchtet den Darm, dynamisiert Blut, löst Stagnationen oder tastbare Verhärtungen	1)	geeignet	warm, bringt Säfte hervor und befeuchtet den Darm	Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm; mit Vorsicht bei Lu-Yin-Mangel
Ribisel	06-08		Le, Ni, Di	süß, sauer	kühl	tonisiert Qi, tonisiert und bewahrt Säfte und Yin, leitet Nässe-Hitze aus, tonisiert Essenz, tonisiert das Blut (je dunkler, umso mehr), adstringierend, entgiftend und blutreinigend	2)	weniger geeignet	zu kühl	Lungen-Qi und Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge und Säftemangel des Dickdarms	Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Wind-Hitze/Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte/Hitze der Lunge, Yang-Mangel des Dickdarms
Weintrauben	08-10		Lu, Mi, Ni, Le	süß, sauer	neutral bis kühl	stärkt Niere und Leber, stützt Qi und Blut, bringt Säfte hervor, wirkt diuretisch, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen	1)	geeignet	bringt Säfte hervor	Lungen-Qi-Mangel, Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms	Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge und Yang-Mangel des Dickdarms, da zu kühl
Zwetschken (Pflaumen)	07-09		Ma, Di, Le	sauer, süß	neutral	befeuchtet Dickdarm und Magen, klärt Hitze und besonders Leere-Hitze, tonisiert Yin, bewegt Qi	2)	geeignet	befeuchtet Dickdarm	Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm; mit Vorsicht bei Lu-Yin-Mangel
Basilikum	06-09		Mi, Le, Ni	süß, bitter, leicht scharf	warm	tonisiert das Nieren-, Lungen- und Milz-Yang, beruhigt den Shen, Tonisiert das Lungen-Qi, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen	4)	geeignet	warm, tonisiert Lungen-Qi und Lungen-Yang	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	-

Vorherbst und Herbst - August bis Oktober - Wandlungsphase Metall - Lunge und Dickdarm

Anhang 3

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Bohnenkraut	07-10		Ni, Mi, Ma	scharf, bitter	warm	tonisiert Nieren-Yang, tonisiert Milz- und Magen-Qi, wärmt die Mitte, fördert die Verdauung, löst Schleim	2)	geeignet in Maßen	warm und scharf	Lungen-Qi-Mangel, Wind-Kälte der Lunge, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm, Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms
Borretsch	05-10		Lu, He, Ni	süß, leicht salzig	kühl	tonisiert das Lungen-Yin, vertreibt wind-Hitze aus der Lunge, tonisiert das Herz-Yin, beruhigt den Shen, wirkt toxischer Hitze entgegen, wirkt schweißtreibend, öffnet die Oberfläche, leitet Feuchte-Hitze der Blase aus	4)	weniger geeignet	zu kühl	Lungen-Yin-Mangel, Wind-Hitze der Lunge	Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms
Dill(kraut)	05-10		Ni, Ma	scharf; Therapeutika: süß, aromatisch	warm	tonisiert das Magen-Yang, senkt das Magen-Qi ab, wirkt Qi- und Nahrungsmittel-Stagnationen im Mittleren Erwärmer entgegen, tonisiert das Nieren-Yang, bewahrt das Jing, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen; nach Therapeutika: Nässe /Feuchtigkeit auflösend im Darm, Leber und Gallenblase; MilzQi tonisierend; Shen beruhigend, Blut bewegend	4)	geeignet	warm und scharf	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	-

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Estragon	05-10		Mi, Ma, Le	bitter, scharf, süß	warm	tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi, entspannt Leber-Qi, zerstreut Blut-Kälte, durchblutungsfördernd, wandelt Nässe um, unterstützt die Verdauung	2)	geeignet in Maßen	warm und scharf	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Säfte-Mangel des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm
Gartenkresse	04-10		keine verlässlichen Quellen	scharf	neutral	wandelt Schleim um, bewegt Qi und Blut, tonisiert Milz-, Magen- und Lungen-Qi		geeignet	tonisiert LungenQi	Lungen-Qi-Mangel	Säfte-Mangel der Lunge, Lungen-Yin-Mangel Säfte-Mangel des Dickdarms
Kerbel	05-09		nicht bekannt	süß, aromatisch	warm	leitet Nässe aus, wirkt diuretisch, tonisiert das Magen-Qi, bewegt das Blut (kreislaufenregend)	3)	weniger geeignet	wirkt diuretisch	Schleim-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Säfte-Mangel des Dickdarms
Kümmel	06-10		Mi, Ma, Ni	süß, scharf	warm	Yang-Ming-Kraut, tonisiert und wärmt Mittleren Erwärmer, tonisiert Milz- und Magen-Qi, wärmt Dickdarm, löst Nahrungsstagnation	2)	geeignet	warm und süß, nur etwas scharf	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Yang-Mangel des Dickdarms, Feuchte-Kälte des Dickdarms	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Säfte-Mangel des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm
Majoran	05-09		Mi, Ma, Lu, He	bitter, scharf, süß	warm	wandelt Nässe-Kälte und Schleim-Kälte um, tonisiert Herz, Milz- und Magen-Qi, trocknet Lunge	2)	weniger geeignet	trocknet Lunge	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Oregano	05-10		Le, Lu, Ma	bitter	warm	senkt Lungen- und Magen-Qi ab, entspannt Leber, beseitigt Schleim-Kälte in Lunge und Magen, löst Nahrungsstagnation, bewegt Qi und Blut	2)	geeignet	ist warm und bitter, trocknet aber dennoch nicht stark aus	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	-
Petersilie (Kraut)	05-10		siehe Petersilienwurzel (lt Skript Kurs selbe Wirkung)								
Pfefferminze	05-09		Lu, Le	scharf	kühl	vertreibt Wind-Hitze, klärt im Bereich des Kopfes und der Augen, wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, wirkt dem Syndrom "Holz attackiert Erde" entgegen, bringt Ausschläge an die Oberfläche und beschleunigt dadurch deren Abheilung	4)	weniger geeignet	zu kühl und trocknend	Wind-Hitze der Lunge (mit Vorsicht, da trocknend)	Lungen-Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms
Rosmarin	04-10		Ni, Mi, Gb, He, Lu	leicht bitter, scharf	warm	tonisiert das Nieren-, Herz- und Milz-Qi, tonisiert das Nieren- und Milz-Yang, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen, leitet Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Stagnationen (Bi-Syndrom) aus, wirkt mild Blut-Stagnationen entgegen	4)	geeignet	tonisiert das Lungen-Qi	Lungen-Qi-Mangel	Rebellierendes Lungen-Qi, Trockenheit und Yin-Mangel der Lunge, Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Säfte-Mangel des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms; Vorsicht bei Schleim-Kälte der Lunge (dass keine Hitze entsteht)

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Salbei	05-09		Ma, Lu	scharf, bitter, adstringierend aromatisch	kühl	tonisiert mild das Milz-Qi und -Yang, leitet Feuchte-Kälte in Milz, Blase und Kopfbereich aus, leitet Feuchtigkeit in der Lunge aus, wirkt Qi-Stagnationen entgegen, reguliert das Öffnen und Schließen der Poren, vertreibt mild Äußere-Wind-Hitze	4)	weniger geeignet	zu trocknend	Lungen-Qi-Mangel, rebellierendes Lungen-Qi	Lungen-Yin-Mangel, Wind-Hitze der Lunge, Trockenheit der Lunge, Säfte-Mangel des Dickdarms, Schleim-Kälte/Hitze der Lunge, Feuchte Kälte-Hitze des Dickdarms
Schnittknoblauch	04-11					keine Quelle gefunden, es ist davon auszugehen, dass die Wirkung so ist wie bei den übrigen Lauchen, insbesondere Knoblauch		geeignet in Maßen	scharf und warm	Lungen-Qi-Mangel mit Erkältungsanfälligkeit, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert Dickdarm, Trockenheit oder Yin-Mangel der Lunge, Säftemangel des Dickdarms, aber auch bei Schleim-Kälte der Lunge
Schnittlauch	05-11		Ni	scharf	warm	tonisiert das Nieren-Yang, wirkt schweißtreibend, wirkt Blut-Stagnationen entgegen	4)	geeignet in Maßen	scharf und warm	Lungen-Qi-Mangel mit Erkältungsanfälligkeit, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms	Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Hitze blockiert Dickdarm, Trockenheit oder Yin-Mangel der Lunge, Säftemangel des Dickdarms, aber auch bei Schleim-Kälte der Lunge

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Thymian	05-09		Ni, Lu, Ma	bitter, aromatisch	warm	tonisiert das Nieren-Yang, senkt das Lungen-Qi ab, stärkt das Wei-Qi, senkt das Magen-Qi ab, tonisiert das Magen-Qi, wirkt Schleim-Kälte-Stagnation im Unteren Erwärmer entgegen, vertreibt äußere Wind-Kälte, tonisiert das Herz-Qi und Herz-Yang	4)	weniger geeignet	stärkt zwar das Wei-Qi, aber sehr trocknend	Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte-Kälte des Dickdarms	Lungen-Yin-Mangel, Schleim-Hitze der Lunge, Wind-Hitze der Lunge, Trockenheit der Lunge, Feuchte-Hitze des Dickdarms, Säfte-Mangel des Dickdarms, Hitze blockiert den Dickdarm
Zitronenmelisse	05-11		He, Le, Ma	bitter, leicht adstringierend, aromatisch	kühl	wirkt Herz-Feuer entgegen, beruhigt das Leber--Yang, wirkt Magen-Feuer entgegen, vertreibt äußere Wind-Hitze, wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, beruhigt den Geist	4)	weniger geeignet	kühl	Schleim-Hitze der Lunge und Feuchte-Hitze des Dickdarms	Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte der Lunge, Feuchte Kälte des Dickdarms, Yang-Mangel des Dickdarms, frische Melisse bei Lungen-Yin-Mangel, da sehr aromatisch und damit bewegend

Lagerware
frische Ernte (ohne Folientunnel)

Quellen:

- 1) Engelhardt/Hempfen, Chinesische Diätetik
- 2) Englert, Checkliste Chinesische Diätetik
- 3) [https:// www.therapeutika.ch](https://www.therapeutika.ch)
- 4) Ploberger, Westliche Kräuter
- 5) Lehrgang Chinesische Diätetik, Skript Modul 3 - Chinesische Diätetik
- 6) <https://www.tcm-messora.ch/aktuell/barlauch-waldknoblauch/>

Abkürzungen: Le Leber
Gb Gallenblase
He Herz
Dü Dünndarm
Mi Milz
Ma Magen
Lu Lunge
Di Dickdarm
Ni Niere
Bl Blase

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Chinakohl	07-10	11-02	Ma, Darm, Lu	süß	neutral bis kühl	kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, stützt den Magen, bringt Säfte hervor, wirkt diuretisch und laxierend	1)	weniger geeignet	zu kühl, eventuell mit wärmenden Gewürzen und gut gekocht	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Feuchte-Hitze der Blase	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Leere und Kälte der Blase, Feuchte Kälte der Blase
Endiviensalat	07-11		Le, Gb, He	bitter	kühl-kalt	senkt Leber-Feuer und aufsteigendes Leber-Yang ab, reinigt Blut, klärt Blut-Hitze, leitet Nässe-Hitze aus, löst Schleim	2)	weniger geeignet	zu kalt	Feuchte-Hitze der Blase	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Leere und Kälte der Blase, Feuchte Kälte der Blase
Karotten	06-12	01-05	Mi, Lu, Le	süß	roh-kühl, gekocht-neutral	kräftigt die Milz, beseitigt Verdauungsblockaden, harmonisiert die Leber, klärt die Sicht, kühlt/klärt Hitze	1)	geeignet	kräftigt die Milz	Nieren-Yin-Mangel, Nieren-Jing-Mangel, Nieren-Yang-Mangel, Nieren können das Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Leere und Kälte der Blase, Feuchte Kälte/Hitze der Blase	-
Kartoffeln	06-10	11-05	Mi, Ma	süß	neutral	kräftigt die Milz, stützt das Qi 1); bindet Feuchtigkeit und Qi, aufgrund des hohen Stärkegehaltes Schwächung der Milz 5)	1) 5)	geeignet	kräftigt die Milz; sollte jedoch vor Verzehr ganz ausgekühlt sein, da sonst aufgrund stark bindender Wirkung Schwächung der Milz	-	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Leere und Kälte der Blase, Feuchte Kälte/Hitze der Blase

Vorwinter bis Winter - November bis Jänner - Wandlungsphase Wasser - Niere und Blase

Anhang 4

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Knoblauch	07-08	09-06	Mi, Ma, Lu, Le	scharf	warm	bewegt Qi, wärmt die Mitte, kräftigt den Magen, vertreibt Feuchtigkeit und Schleim	1)	geeignet	wärmt die Mitte	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Leere und Kälte der Blase	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Feuchte-Kälte/Hitze der Blase
Knollensellerie	08-11	12-05	Mi, Ma	süß	neutral	tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi, Säfte bildend	5)	geeignet	ist süß, tonisiert das Milz-Qi	Nieren-Yin-Mangel, Nieren-Jing-Mangel, Nieren-Yang-Mangel, Nieren können das Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Leere und Kälte der Blase, Feuchte Kälte/Hitze der Blase	-
Kohl	06-11	12-02	Ma, Di, Mi	süß	neutral	tonisiert Magen- und Dickdarm-Yin, nährt und kühlt Blut, eliminiert Blut-Hitze, leitet Hitze und Nässe-Hitze aus, reguliert Qi, reguliert Stuhlgang, nährt Jing	2)	geeignet	ist süß und nährt Jing	Nieren-Jing-Mangel, Nieren-Yang-Mangel	Nieren-Yin-Mangel, Feuchte-Hitze der Blase
Kohlsprossen*	09-02		Mi, Ma, Le, He, Darm	süß, bitter	warm	tonisiert Qi der Mitte, tonisiert Wei-Qi, löst Feuchtigkeit und Schleim auf, tonisiert Blut, bewegt Qi		geeignet	ist süß und warm, tonisiert Qi der Mitte und damit das Blut, sowie das Wei-Qi	Nieren-Jing-Mangel, Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Feuchte-Kälte der Blase, Leere Kälte der Blase	Vorsicht bei Feuchte-Hitze der Blase und NierenYin-Mangel, da warm

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Kren (Meerrettich)	03, 11	01-02, 04-10, 12	Lu, Ma, He	scharf	heiß	tonisiert das Yang, wirkt Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Stagnation (Bi-Syndrom) entgegen, vertreibt Feuchte-Kälte in Lunge und Dickdarm, vertreibt Kälte und Feuchtigkeit aus dem Unteren Erwärmer	4)	geeignet	ist scharf und heiß und tonisiert das Yang, vertreibt Kälte aus dem Unteren Erwärmer	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Leere und Kälte der Blase, Feuchte-Kälte der Blase	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Feuchte-Kälte/Hitze der Blase
Kürbis (Flaschen-)	08-10	11-03	Lu, Mi, Ni	süß	neutral	Hitze klärend, die Lunge befeuchtend, wirkt diuretisch	1)	weniger geeignet	hat Tendenz zu kühl (Hitze klärend)	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Feuchte-Hitze der Blase	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Leere und Kälte der Blase, Feuchte Kälte der Blase
Winterkürbis (Hokkaido, Cucurbita maxima etc.)**	08-10	11-03	Mi, Ma, Lu, Le, Ni	süß	warm	tonisiert Milz, tonisiert Magen Yin, tonisiert Blut, leitet Nässe aus, reguliert Verdauung	2)	geeignet	ist süß und warm und tonisiert die Milz und damit das Qi und Blut	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Feuchte-Kälte der Blase, Leere und Kälte der Blase	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht und Feuchte-Hitze der Blase, da sehr warm
Petersilienwurzel** *	09-10	11-04	Mi. Lu, Ni	süß	neutral	tonisiert Milz-Qi und Lungen-Qi, senkt Lungen-Qi, verstärkt Kommunikation zwischen Lunge und Niere, Blut bildend	5)	geeignet	tonisiert Milz-Qi	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Feuchte-Kälte/Hitze der Blase, Leere und Kälte der Blase	-
Porree/Lauch	06-01	02-04	Ni, Ma, Mi, Le, Lu	scharf	warm	tonisiert Nieren-Yang, wärmt mittleren Erwärmer, Niere und Leber, vertreibt Kälte und Wind-Kälte, bewegt und reguliert Qi und Blut, stärkt Wie-Qi, durchblutungsfördernd	2)	geeignet	ist scharf und warm, tonisiert Nieren-Yang, wärmt mittleren Erwärmer und Niere, vertreibt Kälte und Wind-Kälte	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Leere und Kälte der Blase	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Feuchte-Kälte/Hitze der Blase

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahrzeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Rote Rüben	07-10	11-06	He, Mi, Le	süß	neutral	Blut bildend, Säfte bildend, beruhigt Herz-Feuer	2)	geeignet	ist süß und Säfte bildend	Nieren-Yin-Mangel, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht	-
Rotkraut	07-10	11-02	Mi, Ma	süß, scharf	neutral bis warm	tonisiert Qi der Mitte, tonisiert Leber-Blut, nährt Säfte, eliminiert Hitze, befeuchtet Dickdarm- und Magen-Yin	2)	geeignet	ist süß, scharf und neutral bis warm, tonisiert Qi der Mitte, tonisiert Leber-Blut	Nieren-Yin-Mangel, Nieren-Jing-Mangel, Nieren-Yang-Mangel, Nieren können das Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Leere und Kälte der Blase, Feuchte Kälte der Blase	-
Süßkartoffeln	09-11		Mi, Ma	süß	neutral (in rohem Zustand: kühl)	unterstützt die Milz, harmonisiert das Blut, macht den Darm frei, laxierend	1)	geeignet	ist süß, unterstützt die Milz	-	Nieren-Yang-Mangel
Weißkraut	06-10	11-02	Mi, Ma	süß	neutral	Stützt die Mitte	1)	geeignet	ist süß und stützt die Mitte	Nieren-Yin-Mangel, Nieren-Jing-Mangel, Nieren-Yang-Mangel, Nieren können das Qi nicht empfangen, Nieren-Qi-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Leere und Kälte der Blase, Feuchte Kälte/Hitze der Blase	-
Zwiebel	07-09	10-06	Lu, Ma	scharf, süß	warm	kräftigt den Magen, fördert den Appetit, reguliert Qi, macht die Mitte frei	1)	geeignet	ist scharf, süß und war und reguliert das Qi	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Leere und Kälte der Blase	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Feuchte-Kälte/Hitze der Blase

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Äpfel	08-10	11-07	Mi, Ma, Lu	süß, etwas sauer	neutral (süßere Sorten) bis kühl (saure Sorten)	bringt Säfte hervor, befeuchtet die Lunge, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, behebt Durchfall	1)	geeignet	süße Sorten gekocht mit wärmenden Gewürzen	süße Sorten: Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Leere und Kälte der Blase, Feuchte-Kälte der Blase	-
Birnen	08-10	11-02	Lu, Ma	süß, etwas sauer	kühl	kühlt Hitze, erzeugt Säfte, befeuchtet Trockenheit, wandelt Schleim um	1)	weniger geeignet	sehr kühl	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Feuchte-Hitze der Blase	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können das Qi nicht empfangen, Feuchte-Kälte der Blase, Leere und Kälte der Blase
Schnittknoblauch	04-11					keine Quelle gefunden, es ist davon auszugehen, dass die Wirkung so ist wie bei den übrigen Lauchen, insbesondere Knoblauch		geeignet	ist scharf, süß und war und reguliert das Qi	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Leere und Kälte der Blase	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Feuchte-Kälte/Hitze der Blase
Schnittlauch	05-11		Ni	scharf	warm	tonisiert das Nieren-Yang, wirkt schweißtreibend, wirkt Blut-Stagnationen entgegen	4)	geeignet	ist scharf und warm und tonisiert das Nieren-Yang	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können Qi nicht empfangen, Leere und Kälte der Blase	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Feuchte-Kälte/Hitze der Blase
Zitronenmelisse	05-11		He, Le, Ma	bitter, leicht adstringierend, aromatisch	kühl	wirkt Herz-Feuer entgegen, beruhigt das Leber--Yang, wirkt Magen-Feuer entgegen, vertreibt äußere Wind-Hitze, wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, beruhigt den Geist	4)	weniger geeignet	zu kühl	Nieren-Yin-, Nieren-Jing-Mangel, Herz und Niere kommunizieren nicht, Feuchte-Hitze der Blase	Nieren-Yang-Mangel, Nieren können das Qi nicht empfangen, Feuchte-Kälte der Blase, Leere und Kälte der Blase

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Brokkoli	06-10		Le, Mi, Ma, Lu	süß, bitter, scharf	kühl	nährt Säfte im Mittleren Erwärmer, entspannt Leber-Qi, nährt und erfrischt das Leber-Blut, nährt Lungen-Yin, eliminiert Nässe	2)	geeignet	nährt Säfte im Mittleren Erwärmer; sollte zur Stützung der Milz gekocht und wärmend gewürzt werden	Magen-Qi-Mangel, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Milz-Qi-Mangel, Feuchte-Hitze der Milz	-
Chinakohl	07-10	11-02	Ma, Darm, Lu	süß	neutral bis kühl	kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, stützt den Magen, bringt Säfte hervor, wirkt diuretisch und laxierend	1)	geeignet	ist süß, stützt den Magen; sollte zur Stützung der Milz gekocht und wärmend gewürzt werden	Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Feuchte-Hitze der Milz	roh bei Kälte im Magen und Milz-Qi/-Yang Schwäche und Feuchte-Kälte in der Milz
Eisbergsalat	05-10		He, Bl, Darm	süß, bitter	kühl	leitet Feuchte-Hitze im Darm aus, leitet Nässe aus, eliminiert Hitze und kühlt Blut, tonisiert Blut	2)	weniger geeignet	ausleitend und kühl, gekocht taugt er nichts	wegen des leicht bitteren Geschmacks bei Nahrungsstagnation, rebellierenden bzw. gegenläufigem Magen-Qi und Feuchter-Hitze in der Milz	bei Kälte im Magen und Milz-Qi/-Yang Schwäche und Feuchte-Kälte in der Milz
Endiviensalat	07-11		Le, Gb, He	bitter	kühl-kalt	senkt Leber-Feuer und aufsteigendes Leber-Yang ab, reinigt Blut, klärt Blut-Hitze, leitet Nässe-Hitze aus, löst Schleim	2)	weniger geeignet	zu kalt	wegen des bitteren Geschmacks bei Nahrungsstagnation, rebellierenden bzw. gegenläufigem Magen-Qi und Feuchter-Hitze in der Milz	bei Kälte im Magen und Milz-Qi/-Yang Schwäche und Feuchte-Kälte in der Milz
Fenchel	06-09		Le, Ni, Mi, Ma	süß, scharf	warm	reguliert Qi, wirkt schmerzstillend, harmonisiert die Mitte, vertreibt Wind, wärmt die Nieren	1)	geeignet	harmonisiert die Mitte	Magen-Qi-Mangel, Magen-Kälte, Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte in der Milz	Hitze im Magen, Magen-Yin-Mangel, Blut-Stagnation im Magen und Feuchter-Hitze der Milz
Fisolen	06-09		Mi, Ni, He	süß	neutral	tonisiert Milz- und Herz-Qi, diuretisch, leitet Nässe aus	5)	geeignet	tonisiert Milz-Qi	Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Hitze/Kälte der Milz	Säfte- oder Yin-Mangel des Magens, bedingt durch die diuretische Wirkung

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Frühlingszwiebel	05-10		Lu, Ma	scharf	warm	befreit die Oberfläche, fördert die aktiven Energien, wirkt Kälte zerstreud	1)	geeignet	sollte aber nur in Maßen gegessen werden, da sonst Hitze entsteht	Magen-Kälte, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten	Hitze im Magen, Magen-Yin-Mangel, Blut-Stagnation im Magen und Feuchter-Hitze und Feuchter-Kälte der Milz
Gurken	07-10		Mi, Ma, Di, Bl	süß	kalt	kühlt Hitze, wirkt diuretisch	1)	weniger geeignet	zu kalt	Hitze im Magen, Magen-Yin-Mangel	Magen-Qi-Mangel, Magen-Kälte, Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte in der Milz
Haupttelsalat	05-10		Ma, Darm	süß, bitter	kühl	kühlt Hitze, wirkt diuretisch, macht den Milchfluss durchlässig	1)	weniger geeignet	kühl; gekocht nicht gut genießbar	wegen des leicht bitteren Geschmacks bei Nahrungsstagnation, rebellierenden bzw. gegenläufigem Magen-Qi und Feuchter-Hitze in der Milz	bei Kälte im Magen und Milz-Qi/-Yang Schwäche und Feuchte-Kälte in der Milz
Karfiol	06-10		Lu, Di, Ma, Mi	süß, scharf	kühl	tonisiert Lungen-Qi und nährt Lungen-Yin, eliminiert Hitze, beruhigt Leere-Hitze, löst Schleim in der Lunge, löst Schleim Hitze im Dickdarm, reguliert Stuhl, stärkt die Mitte	2) 3)	geeignet	stärkt die Mitte, sollte zur Stützung der Milz gekocht und wärmend gewürzt werden	Magen-Qi-Mangel, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Milz-Qi-Mangel, Feuchte-Hitze der Milz	-

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Karotten	06-12	01-05	Mi, Lu, Le	süß	roh-kühl, gekocht-neutral	kräftigt die Milz, beseitigt Verdauungsblockaden, harmonisiert die Leber, klärt die Sicht, kühlt/klärt Hitze	1)	geeignet	kräftigt Milz	Magen-Qi-Mangel, Nahrungsmittelstagnation im Magen, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Blutstagnation im Magen, Feuchte-Hitze der Milz, Milz-Qi-Mangel, gekocht auch bei Milz-Yang-Mangel, sinkendem Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten und Feuchte-Kälte der Milz	-
Kartoffeln	06-10	11-05	Mi, Ma	süß	neutral	kräftigt die Milz, stützt das Qi 1); bindet Feuchtigkeit und Qi, aufgrund des hohen Stärkegehaltes Schwächung der Milz 5)	1) 5)	geeignet	kräftigt die Milz; sollte jedoch vor Verzehr ganz ausgekühlt sein, da sonst aufgrund stark bindender Wirkung Schwächung der Milz	-	sollte aufgrund der bindenden Wirkung bei Stagnationen und Syndromen der Milz mit Feuchtigkeit vermieden werden
Knoblauch	07-08	09-06	Mi, Ma, Lu, Le	scharf	warm	bewegt Qi, wärmt die Mitte, kräftigt den Magen, vertreibt Feuchtigkeit und Schleim	1)	geeignet	wärmt Mitte, kräftigt den Magen, sollte jedoch mit Vorsicht genossen werden, da sehr warm	Magen-Kälte, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten	Hitze im Magen, Magen-Yin- und Säfte-Mangel, Blut-Stagnation im Magen und Feuchter-Hitze und Feuchter-Kälte der Milz

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Knollensellerie	08-11	12-05	Mi, Ma	süß	neutral	tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi, Säfte bildend	5)	geeignet	tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi	Magen-Qi-Mangel, Nahrungsmittelstagnation im Magen, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Blutstagnation im Magen, Feuchte-Hitze der Milz, Milz-Qi-Mangel, gekocht auch bei Milz-Yang-Mangel, sinkendem Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten und Feuchte-Kälte der Milz	-
Kohl	06-11	12-02	Ma, Di, Mi	süß	neutral	tonisiert Magen- und Dickdarm-Yin, nährt und kühlt Blut, eliminiert Blut-Hitze, leitet Hitze und Nässe-Hitze aus, reguliert Qi, reguliert Stuhlgang, nährt Jing	2)	geeignet	tonisiert Magen-Yin	Magen-Qi-Mangel, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Feuchte-Hitze der Milz	-
Kohlrabi	05-10		Lu, Di, Le, Gb, Mi, Ma	süß, scharf, bitter	neutral bis kühl	tonisiert Milz-Qi, löst Lungen-Schleim-Hitze, nährt Säfte, tonisiert Yin, reinigt Lunge und Dickdarm, löst Leber-Qi-Stagnation, entgiftet	2)	geeignet	tonisiert Milz-Qi; sollte wegen der kühlen Thermik mit wärmenden Gewürzen gekocht werden	Magen-Qi-Mangel, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Feuchte-Hitze der Milz	-
Kren (Meerrettich)	03, 11	01-02, 04-10, 12	Lu, Ma, He	scharf	heiß	tonisiert das Yang, wirkt Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Stagnation (Bi-Syndrom) entgegen, vertreibt Feuchte-Kälte in Lunge und Dickdarm, vertreibt Kälte und Feuchtigkeit aus dem Unteren Erwärmer	4)	weniger geeignet	zu heiß	Magen-Kälte, kurzzeitig bei Milz-Yang-Mangel und sinkendem Milz-Qi	Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin- und Säfte-Mangel, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Feuchte-Hitze in der Milz

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Kürbis (Flaschen-)	08-10	11-03	Lu, Mi, Ni	süß	neutral	Hitze klärend, die Lunge befeuchtend, wirkt diuretisch	1)	geeignet	süß und Thermik neutral	Magen-Hitze/-Feuer, Feuchte-Hitze der Milz	-
Winterkürbis (Hokkaido, Cucurbita maxima etc.)**	08-10	11-03	Mi, Ma, Lu, Le, Ni	süß	warm	tonisiert Milz, tonisiert Magen-Qi, tonisiert Blut, leitet Nässe aus, reguliert Verdauung	2)	geeignet	tonisiert Milz, tonisiert Magen Yin	Magen-Qi-Mangel, Magen-Kälte, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel	Magen-Hitze, Magen-Yin-Mangel, Blut-Stagnation im Magen und Feuchter-Hitze der Milz
Paprika (hier: Gemüsepaprika nicht scharf)	07-09		Mi, Ma, Di, He	süß, scharf	kühl	stärkt die Mitte, tonisiert Yin, erfrischt Blut, beruhigt Magenfeuer, Säfte bildend	2)	geeignet	Stärkt die Mitte, tonisiert Yin, Säfte bildend; zur Stärkung der Milz sollte er wegen der kühlen Thermik mit wärmenden Gewürzen gekocht werden	Magen-Qi-Mangel, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens	-
Porree/Lauch	06-01	02-04	Ni, Ma, Mi, Le, Lu	scharf	warm	tonisiert Nieren-Yang, wärmt mittleren Erwärmer, Niere und Leber, vertreibt Kälte und Wind-Kälte, bewegt und reguliert Qi und Blut, stärkt Wei-Qi, durchblutungsfördernd	2)	geeignet	wärmt den mittleren Erwärmer, wegen der Schärfe aber mit Vorsicht	Magen-Kälte, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten	Hitze im Magen, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Blut-Stagnation im Magen und Feuchter-Hitze und Feuchter-Kälte der Milz
Radicchio	06-10		He, Mi, Le	bitter, süß	kühl	löst Nässe und Schleim auf, tonisiert Leber- und Herzblut, tonisiert Milz-Qi	3)	geeignet	tonisiert Milz-Qi	Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel, Feuchte-Hitze in der Milz	bei Magen-Qi-Mangel, Magen-Kälte, Magen Hitze, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Milz-Yang-Mangel und Feuchte-Kälte der Milz
Radieschen	05-10		Lu, Ma, Le, Gb	scharf, süß	kühl	kühlt Lungen-Wind-Hitze, klärt Schleim-Hitze, befreit Leber-Qi-Stagnation, löst Gallenblasen-Nässe-Hitze, klärt Blut-Hitze, entgiftet	2)	weniger geeignet	kühl	Nahrungsstagnation im Magen, bei Feuchter-Hitze der Milz	Kälte im Magen, Milz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte in der Milz

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Rettich	06-09		Lu, Ma	scharf, süß	roh-kühl, gekocht-neutral mit Tendenz zur Wärme	kühlt Hitze, transformiert Schleim, stillt Husten, wirkt Säfte bildend, kühlt Blut, wirkt diuretisch und entgiftend; in gegartem Zustand den Magen stützend und Verdauungsblockaden beseitigend, senkt Qi und macht die Mitte frei	1)	geeignet	nur im gekochten Zustand; stützt den Magen und beseitigt Verdauungsblockaden, macht die Mitte frei	Nahrungsstagnation im Magen, bei Feuchter-Hitze der Milz	in rohem Zustand nicht bei Kälte im Magen, Milz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte der Milz
Rote Rüben	07-10	11-06	He, Mi, Le	süß	neutral	Blut bildend, Säfte bildend, beruhigt Herz-Feuer	2)	geeignet	süß und neutral	Magen-Qi-Mangel, Magen-Yin-Mangel, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel	Nahrungsmittelstagnation im Magen, Blutstagnation im Magen (da bindend, v.a. als pürierte Suppe)
Rotkraut	07-10	11-02	Mi, Ma	süß, scharf	neutral bis warm	tonisiert Qi der Mitte, tonisiert Leber-Blut, nährt Säfte, eliminiert Hitze, befeuchtet Dickdarm- und Magen-Yin	2)	geeignet	tonisiert Qi der Mitte	Magen-Qi-Mangel, Magen-Yin-Mangel, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel	-
Rucola	05-09		He, Le, Ma, Di	scharf, bitter, leicht süß, aromatisch	kühl bis kalt	leitet Schleim-Hitze der Gallenblase aus, senkt Magen-Qi ab, leicht abführend, kühlt Herz-Feuer, Leber-Feuer und Leber-Yang, beruhigt Shen, besänftigt inneren Wind, leitet Nässe-Hitze aus	2)	weniger geeignet	sehr kühl	Nahrungsstagnation (wegen des scharf/bitteren Geschmacks), rebellierenden bzw. gegenläufigem Magen-Qi und Feuchte-Hitze in der Milz	bei Kälte im Magen und Milz-Qi/-Yang Schwäche und Feuchte-Kälte in der Milz
Stangensellerie	06-10		Le, Ma	süß, etwas bitter	kühl	kühlt Hitze besänftigt Aktivität der Leber, vertreibt Wind, leitet Feuchtigkeit aus, kräftigt den Magen, senkt Qi, wirkt diuretisch	1)	geeignet	kräftigt den Magen; jedoch Vorsicht wegen diuretischer Eigenschaft	Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes oder gegenläufiges Magen-Qi, Feuchte-Hitze in der Milz	Magen-Kälte, Magen-Hitze/Magen-Feuer (da diuretisch), Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Blutstagnation im Magen

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahrzeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Tomaten	07-09		Ma, Le	süß bis sauer	kühl bis kalt	Kühlt Hitze, erzeugt Säfte, stützt das Yin, vor allem das Leber-Yin; kühlt Blut, besänftigt die Aktivität der Leber, kräftigt den Magen	1)	geeignet	kräftigt den Magen, erzeugt Säfte; sollte gekocht und wärmend gewürzt werden	Magen-Hitze/Feuer, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens	Magen-Kälte
Weißkraut	06-10	11-02	Mi, Ma	süß	neutral	Stützt die Mitte	1)	geeignet	süß und neutral, stützt die Mitte	Magen-Qi-Mangel, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel	-
Zucchini	06-10		Ma, Di, Mi	süß, bitter	kühl	tonisiert Milz-Qi, nährt Yin, beruhigt Leere-Hitze, eliminiert Hitze, leitet Nässe-Hitze aus, transformiert Schleim	2)	geeignet	tonisiert Milz-Qi, sollte gekocht und wärmend gewürzt werden	Magen-Qi-Mangel, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Milz-Qi-Mangel, Feuchte-Hitze der Milz	-
Zuckermais	07-09		Ma, Bl	süß	neutral	reguliert die Mitte, harmonisiert den Magen, wirkt diuretisch – vor allem Maishaar und Maisgriffel	1)	geeignet	reguliert die Mitte, harmonisiert den Magen	Magen-Qi-Mangel, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel	In Polentaform nicht bei Stagnationen – bedingt durch den Stärkegehalt
Zwiebel	07-09	10-06	Lu, Ma	scharf, süß	warm	kräftigt den Magen, fördert den Appetit, reguliert Qi, macht die Mitte frei	1)	geeignet	kräftigt den Magen, fördert Appetit, reguliert Qi, macht die Mitte frei	Magen-Kälte, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten	Hitze im Magen, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Blut-Stagnation im Magen und Feuchter-Hitze und Feuchter-Kälte der Milz
Melanzani	07-09		Mi, Ma, Di	süß	kühl	kühlt Hitze, dynamisiert und kühlt das Blut, zerstreut Blutstasen, bildet Säfte	1)	geeignet	bildet Säfte, sollte gekocht und wärmend gewürzt werden	Magen-Qi-Mangel, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Blutstagnation im Magen, Milz-Qi-Mangel, Feuchte-Hitze der Milz	-

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahrzeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Mangold***	08-10		Mi, Ma	süß	kühl	Säfte bildend, tonisiert die Mitte (Magen-Qi und Milz-Qi), kühlt Hitze, transformiert Schleim	5)	geeignet	Säfte bildend, tonisiert die Mitte (Magen-Qi und Milz-Qi), sollte gekocht und wärmend gewürzt werden	Magen-Qi-Mangel, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Feuchte-Hitze der Milz, Milz-Qi-Mangel	-
Äpfel	08-10	11-07	Mi, Ma, Lu	süß, etwas sauer	neutral (süßere Sorten) bis kühl (saure Sorten)	bringt Säfte hervor, befeuchtet die Lunge, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, behebt Durchfall	1)	geeignet	bringt Säfte hervor	süße Sorten: Magen-Qi-Mangel, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Feuchte-Hitze der Milz, Milz-Qi-Mangel; saure Sorten bei Milz kann Blut nicht halten	saure Sorten bei Magen-Kälte, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Nahrungsstagnation, Blutstagnation im Magen, gegenläufig oder rebellierendes Magen-Qi, Feuchte-Kälte der Milz
Birnen	08-10	11-02	Lu, Ma	süß, etwas sauer	kühl	kühlt Hitze, erzeugt Säfte, befeuchtet Trockenheit, wandelt Schleim um	1)	geeignet	erzeugt Säfte, daher günstig für den Magen; gekocht mit wärmenden Gewürzen verwenden	Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Feuchte-Hitze der Milz	Magen-Kälte, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte der Milz
Brombeeren	07-09		Le, Di, Ni	süß, sauer	neutral bis kühl	klärt Leber- und Blut-Hitze, befeuchtet den Darm, tonisiert Blut, tonisiert Nieren-Yin, adstringiert	2)	weniger geeignet	kühl und sauer	bei sinkendem Milz-Qi oder Milz kann Blut nicht halten in geringen Mengen	Magen-Kälte, Magen-Feuer/-Hitze, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Nahrungsstagnation, Blutstagnation im Magen, gegenläufig oder rebellierendes Magen-Qi, Feuchte-Kälte der Milz
Heidelbeeren	07-09		Le, Di, Ni	süß, sauer, leicht bitter	neutral bis kühl	klärt Leber- und Blut-Hitze, befeuchtet den Darm, tonisiert Blut, leitet Hitze aus, leitet Nässe aus, adstringiert, bewegt Blut, eliminiert Parasiten	2)	weniger geeignet	kühl und sauer	bei sinkendem Milz-Qi oder Milz kann Blut nicht halten in geringen Mengen	Magen-Kälte, Magen-Feuer/-Hitze, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Nahrungsstagnation, Blutstagnation im Magen, gegenläufig oder rebellierendes Magen-Qi, Feuchte-Kälte der Milz

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Himbeeren	07-09		Bl, Ni, Le	süß, sauer	neutral bis kühl	tonisiert Leber- und Nieren-Yin, tonisiert Blut, tonisiert Jing, leitet Nässe-Hitze aus Blase aus, leitet Hitze und Toxine aus, entgiftend	2)	weniger geeignet	kühlt und sauer	bei sinkendem Milz-Qi oder Milz kann Blut nicht halten in geringen Mengen	Magen-Kälte, Magen-Feuer/-Hitze, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Nahrungsstagnation, Blutstagnation im Magen, gegenläufig oder rebellierendes Magen-Qi, Feuchte-Kälte der Milz
Marillen	07-08		Ma, Lu	süß, sauer	Tendenz zur Wärme	Bringt Säfte hervor, Durst stillend, befeuchtet die Lunge, Husten stillend	1)	geeignet	bringt Säfte hervor	Magen-Qi-Mangel, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte in Milz	Magen-Hitze/Magen-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Feuchte-Hitze in Milz
Pfirsiche	07-09		Ma, Le, Di	süß, sauer	warm	bringt Säfte hervor, befeuchtet den Darm, dynamisiert Blut, löst Stagnationen oder tastbare Verhärtungen	1)	geeignet	bringt Säfte hervor	Magen-Qi-Mangel, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte in Milz	Magen-Hitze/Magen-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Feuchte-Hitze in Milz
Ribisel	06-08		Le, Ni, Di	süß, sauer	kühl	tonisiert Qi, tonisiert und bewahrt Säfte und Yin, leitet Nässe-Hitze aus, tonisiert Essenz, tonisiert das Blut (je dunkler, umso mehr), adstringierend, entgiftend und blutreinigend	2)	weniger geeignet	kühlt und sauer	bei sinkendem Milz-Qi oder Milz kann Blut nicht halten in geringen Mengen	Magen-Kälte, Magen-Feuer/-Hitze, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Nahrungsstagnation, Blutstagnation im Magen, gegenläufig oder rebellierendes Magen-Qi, Feuchte-Kälte der Milz
Weintrauben	08-10		Lu, Mi, Ni, Le	süß, sauer	neutral (bis kühl lt Temelie)	stärkt Niere und Leber, stützt Qi und Blut, bringt Säfte hervor, wirkt diuretisch, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen	1)	geeignet	stützt das Qi, bringt Säfte hervor; in roher Form bei Schwäche von Magen oder Milz mit Vorsicht	Magen-Qi-Mangel, Magen-Hitze/-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel	-

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Zwetschken (Pflaumen)	07-09		Ma, Di, Le	sauer, süß	neutral	befeuchtet Dickdarm und Magen, klärt Hitze und besonders Leere-Hitze, tonisiert Yin, bewegt Qi	2)	geeignet	befeuchtet den Magen	Magen-Qi-Mangel, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte in Milz	Magen-Hitze/Magen-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Feuchte-Hitze in Milz
Basilikum	06-09		Mi, Le, Ni	süß, bitter, leicht scharf	warm	tonisiert das Nieren-, Lungen- und Milz-Yang, beruhigt den Shen, tonisiert das Lungen-Qi, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen	4)	geeignet	tonisiert das Milz-Yang	Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten	-
Bohnenkraut	07-10		Ni, Mi, Ma	scharf, bitter	warm	tonisiert Nieren-Yang, tonisiert Milz- und Magen-Qi, wärmt die Mitte, fördert die Verdauung, löst Schleim	2)	geeignet	tonisiert Milz- und Magen-Qi, wärmt Mitte, fördert Verdauung	Magen-Qi-Mangel, Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte der Milz (mit Vorsicht, da Hitze entstehen kann)	Magen-Hitze/Magen-Feuer, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Blut-Stagnation im Magen, Feuchte-Hitze in Milz
Borretsch	05-10		Lu, He, Ni	süß, leicht salzig	kühl	tonisiert das Lungen-Yin, vertreibt Wind-Hitze aus der Lunge, tonisiert das Herz-Yin, beruhigt den Shen, wirkt toxischer Hitze entgegen, wirkt schweißtreibend, öffnet die Oberfläche, leitet Feuchte-Hitze der Blase aus	4)	weniger geeignet	zu kühl	Magen-Hitze/Feuer, Feuchte-Hitze der Milz	Kälte im Magen, Milz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte in der Milz

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Dill(kraut)	05-10		Ni, Ma	scharf; Therapeutika: süß, aromatisch	warm	tonisiert das Magen-Yang, senkt das Magen-Qi ab, wirkt Qi- und Nahrungsmittel-Stagnationen im Mittleren Erwärmer entgegen, tonisiert das Nieren-Yang, bewahrt das Jing, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen; nach Therapeutika: Nässe /Feuchtigkeit auflösend im Darm, Leber und Gallenblase; MilzQi tonisierend; Shen beruhigend, Blut bewegend	4)	geeignet	tonisiert das Magen-Yang, tonisiert Milz-Qi	Magen-Qi-Mangel, Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte der Milz	Magen-Hitze, Magen-Yin-Mangel, Feuchte-Hitze der Milz
Estragon	05-10		Mi, Ma, Le	bitter, scharf, süß	warm	tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi, entspannt Leber-Qi, zerstreut Blut-Kälte, durchblutungsfördernd, wandelt Nässe um, unterstützt die Verdauung	2)	geeignet	tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi	Magen-Qi-Mangel, Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte der Milz (mit Vorsicht, da Hitze entstehen kann)	Magen-Hitze, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Feuchte-Hitze der Milz
Gartenkresse	04-10		keine verlässlichen Quellen	scharf	neutral	wandelt Schleim um, bewegt Qi und Blut, tonisiert Milz-, Magen- und Lungen-Qi		geeignet	Tonisiert Magen- und Milz-Qi	Magen-Qi-Mangel, Nahrungsstagnation im Magen, Milz-Qi- und Milz-Yang-Mangel	Säfte- und Yin-Mangel des Magens
Kerbel	05-09		nicht bekannt	süß, aromatisch	warm	leitet Nässe aus, wirkt diuretisch, tonisiert das Magen-Qi, bewegt das Blut (kreislaufenregend)	3)	geeignet	tonisiert Magen-Qi	Magen-Qi-Mangel, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte der Milz	Magen-Hitze, Magen-Yin-Mangel, Feuchte-Hitze der Milz

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Kümmel	06-10		Mi, Ma, Ni	süß, scharf	warm	Yang-Ming-Kraut, tonisiert und wärmt Mittleren Erwärmer, tonisiert Milz- und Magen-Qi, wärmt Dickdarm, löst Nahrungsstagnation	2)	geeignet	tonisiert und wärmt Mittleren Erwärmer, tonisiert Milz- und Magen--Qi	Magen-Qi-Mangel, Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte der Milz	Magen-Hitze, Magen-Yin-Mangel, Blut-Stagnation im Magen, Feuchte-Hitze der Milz
Majoran	05-09		Mi, Ma, Lu, He	bitter, scharf, süß	warm	wandelt Nässe-Kälte und Schleim-Kälte um, tonisiert Herz, Milz- und Magen-Qi, trocknet Lunge	2)	geeignet	tonisiert Milz- und Magen-Qi	Magen-Qi-Mangel, Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte der Milz	Säfte- und Yin-Mangel des Magens
Oregano	05-10		Le, Lu, Ma	bitter	warm	senkt Lungen- und Magen-Qi ab, entspannt Leber, beseitigt Schleim-Kälte in Lunge und Magen, löst Nahrungsstagnation, bewegt Qi und Blut	2)	geeignet	bewegt Qi	Magen-Qi-Mangel, Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte der Milz	-
Petersilie (Kraut)	05-10		siehe Petersilienwurzel bzw. wirkt die Wurzel noch stärker Blut bildend								

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Pfefferminze	05-09		Lu, Le	scharf	kühl	vertreibt Wind-Hitze, klärt im Bereich des Kopfes und der Augen, wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, wirkt dem Syndrom "Holz attackiert Erde" entgegen, bringt Ausschläge an die Oberfläche und beschleunigt dadurch deren Abheilung	4)	weniger geeignet	zu kühl	Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes/gegenläufiges Magen-Qi, Feuchte-Hitze in Milz	wirkt auch trocknend, daher nicht geeignet bei Magen-Hitze/Magen-Feuer, Magen-Yin-Mangel und Säfte-Mangel des Magens; Magen-Kälte
Rosmarin	04-10		Ni, Mi, Gb, He, Lu	leicht bitter, scharf	warm	tonisiert das Nieren-, Herz- und Milz-Qi, tonisiert das Nieren- und Milz-Yang, wirkt mild Leber-Qi-Stagnationen entgegen, leitet Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Stagnationen (Bi-Syndrom) aus, wirkt mild Blut-Stagnationen entgegen	4)	geeignet	tonisiert Milz-Qi	Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte der Milz	Nahrungsstagnation im Magen, rebellierendes/gegenläufiges Magen-Qi (da er da Qi nach oben bringt), Feuchte-Hitze der Milz
Salbei	05-09		Ma, Lu	scharf, bitter, adstringierend, aromatisch	kühl	tonisiert mild das Milz-Qi und -Yang, reguliert das Öffnen und Schließen der Poren 4), trocknende Wirkung 5)	4)5)	geeignet	tonisiert mild das Milz-Qi und -Yang, trocknet Feuchtigkeit	Magen-Qi-Mangel, rebellierendes und gegenläufiges Magen-Qi, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Mundspülungen bei Aphten im Mund bei Magen-Hitze/Feuer	Feuchte-Kälte der Milz (adstringierende Wirkung), Säfte- und Yin-Mangel des Magens – bedingt durch die trocknende Wirkung

Dojozeiten bzw. Spätsommer - August - Wandlungsphase Erde - Milz und Magen

Anhang 5

Gemüsesorte	Erntezeit	Lagerzeit	Organbezug	Geschmack	Temperatur	Allgemeine Wirkung nach TCM	Quelle	jahreszeitliche Eignung	Begründung für jahreszeitliche Eignung	Indikation	Kontraindikation
Schnittknoblauch	04-11					keine Quelle gefunden, es ist davon auszugehen, dass die Wirkung so ist wie bei den übrigen Lauchen, insbesondere Knoblauch		geeignet	tonisiert das Nieren-Yang und ist daher auch für das Milz-Yang förderlich	Magen-Kälte, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten	Hitze im Magen, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Blut-Stagnation im Magen und Feuchter-Hitze und Feuchter-Kälte der Milz
Schnittlauch	05-11		Ni	scharf	warm	tonisiert das Nieren-Yang, wirkt schweißtreibend, wirkt Blut-Stagnationen entgegen	4)	geeignet	tonisiert das Nieren-Yang und ist daher auch für das Milz-Yang förderlich	Magen-Kälte, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten	Hitze im Magen, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Blut-Stagnation im Magen und Feuchter-Hitze und Feuchter-Kälte der Milz
Thymian	05-09		Ni, Lu, Ma	bitter, aromatisch	warm	tonisiert das Nieren-Yang, senkt das Lungen-Qi ab, stärkt das Wei-Qi, senkt das Magen-Qi ab, tonisiert das Magen-Qi, wirkt Schleim-Kälte-Stagnation im Unteren Erwärmer entgegen, vertreibt äußere Wind-Kälte, tonisiert das Herz-Qi und Herz-Yang	4)	geeignet	tonisiert Magen-Qi	Magen-Qi-Mangel, Nahrungsstagnation im Magen, Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, sinkendes Milz-Qi, Milz kann Blut nicht halten, Feuchte-Kälte der Milz (mit Vorsicht, da Hitze entstehen kann)	Hitze im Magen, Magen-Yin-Mangel, Säfte-Mangel des Magens, Blut-Stagnation im Magen und Feuchter-Hitze der Milz
Zitronenmelisse	05-11		He, Le, Ma	bitter, leicht adstringierend, aromatisch	kühl	wirkt Herz-Feuer entgegen, beruhigt das Leber-Yang, wirkt Magen-Feuer entgegen, vertreibt äußere Wind-Hitze, wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen, beruhigt den Geist	4)	weniger geeignet	zu kühl	Magen-Hitze/Feuer, Feuchte-Hitze der Milz	Kälte im Magen, Milz-Yang-Mangel, Feuchte-Kälte in der Milz

Lagerware

frische Ernte (ohne Folientunnel)

Quellen:

- 1) Engelhardt/Hempfen, Chinesische Diätetik
- 2) Englert, Checkliste Chinesische Diätetik
- 3) [https:// www.therapeutika.ch](https://www.therapeutika.ch)
- 4) Ploberger, Westliche Kräuter
- 5) Lehrgang Chinesische Diätetik, Skript Modul 3 - Chinesische Diätetik
- 6) <https://www.tcm-messora.ch/aktuell/barlauch-waldknoblauch/>

Abkürzungen:

Le	Leber
Gb	Gallenblase
He	Herz
Dü	Dünndarm
Mi	Milz
Ma	Magen
Lu	Lunge
Di	Dickdarm
Ni	Niere
Bl	Blase