

Die saisonale und regionale chinesische Diätetik unter Berücksichtigung der Dojo-Zeiten und deren praktische Umsetzung

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in
Chinesischer Ernährungslehre / Chinesischer Diätetik

vorgelegt dem
TCM-Team Institut für chinesische Gesundheitslehre

von
Tamara Meindorfer

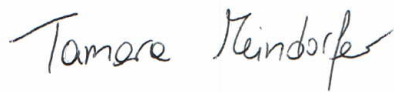
Zeitraum der Erstellung: Oktober 2025 – März 2026

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.

Teesdorf, 15.03.2026

Ort, Datum



Unterschrift (Tamara Meindorfer)

1. Zusammenfassung und Überblick	5
2. Einleitung	5
2.1. Persönlicher Bezug und Motivation	6
3. Inhalt	7
3.1. Warum saisonale Ernährung wichtig ist	7
3.2. Grundlagen der Lebensmittelbewertung in West und Ost	7
3.2.1. Thermik	8
3.2.2. Geschmack	8
3.2.3. Wirkrichtungen	10
3.2.4. Wirkung	10
3.2.5. Leitbahnenbezug	11
3.3. Saisonkalender – Gemüse, Obst & Kräuter	12
3.4. Häufige Disharmonien in der TCM	15
3.4.1. Qi-Mangel	15
3.4.2. Yang-Mangel	16
3.4.3. Blut-Mangel	16
3.4.4. Yin-Mangel	17
3.4.5. Feuchte-Kälte	17
3.4.6. Feuchte-Hitze	18
3.4.7. Aufsteigendes Yang	18
3.4.8. Qi-Stagnation	19
3.4.9. Blut-Stagnation	19
3.5. Der chinesische Kalender	20
4. Umsetzung	21
4.1. Frühling – Wandlungsphase Holz	21
4.1.1. Gallenblasen Qi-Mangel	22
4.1.2. Leber-Blut- und Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Wind	22
4.1.3. Leber- bzw. Gallenblasen-Qi-Stagnation, Feuchte-Hitze der Leber bzw. der Gallenblase, aufsteigendes Leber-Yang	23
4.1.4. Adaption bei kombinierten Disharmonien	24
4.1.5. Spargel – Indikationen und Kontraindikationen	24
4.1.6. Frühling – Rezepte	25

4.2. Sommer – Wandlungsphase Feuer	29
4.2.1. Herz-Qi- und Herz-Yang-Mangel	30
4.2.2. Herz-Blut- und Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze	30
4.2.3. Schleim-Kälte des Herzens, Feuchte-Kälte im Dünndarm	31
4.2.4. Schleim-Hitze des Herzens, Herz-Blut-Stagnation	32
4.2.5. Feuchte-Hitze im Dünndarm	32
4.2.6. Adaption bei kombinierten Disharmonien	33
4.2.7. Sommer – Rezepte	33
4.3. Herbst – Wandlungsphase Metall	38
4.3.1. Lungen Qi-Mangel, Wind-Kälte der Lunge	39
4.3.2. Schleim-Kälte der Lunge	39
4.3.3. Lungen-Yin-Mangel, Wind-Hitze der Lunge, und Säfte-Mangel im Dickdarm	40
4.3.4. Feuchte-Kälte im Dickdarm	41
4.3.5. Feuchte-Hitze im Dickdarm	41
4.3.6. Adaption bei kombinierten Disharmonien	42
4.3.7. Herbst – Rezepte	43
4.4. Winter – Wandlungsphase Wasser	47
4.4.1. Nieren-Yang-Mangel, Feuchte Kälte der Blase	48
4.4.2. Nieren Yin-Mangel	48
4.4.3. Feuchte Hitze der Blase	49
4.4.4. Adaption bei kombinierten Disharmonien	49
4.4.5. Winter – Rezepte	50
4.5. Dojo-Zeit – Wandlungsphase Erde	54
4.5.1. Die Getreidekur als Heilmethode	55
4.5.2. Dojo-Zeit vor dem Frühling	57
4.5.3. Dojo-Zeit vor dem Sommer	58
4.5.4. Dojo-Zeit vor dem Herbst	59
4.5.5. Dojo-Zeit vor dem Winter	61
5. Zusammenfassung und Resümee	62
Abbildungsverzeichnis	63
Tabellenverzeichnis	63
Literaturverzeichnis	65

1. Zusammenfassung und Überblick

In der heutigen Zeit ist der Bezug zum natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten in Mitteleuropa gelegentlich verloren gegangen. Die vorliegende Diplomarbeit zeigt auf, wie eine saisonale Ernährung nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin unter Verwendung regionaler, westlicher Zutaten umgesetzt werden kann.

Das Ziel der Arbeit ist es die energetische Wirkung heimischer Lebensmittel (klassifiziert nach Thermik, Geschmack und den fünf Wandlungsphasen) für die Praxis nutzbar zu machen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem zyklischen Verlauf des Jahres. Neben den Hauptjahreszeiten werden auch die Dojo-Zeiten behandelt. Diese 18-tägigen Übergangsphasen sind dem Element Erde zugeordnet und dienen der Stärkung der „Mitte“ (Milz und Magen) sowie der Vorbereitung des Organismus auf den bevorstehenden klimatischen Wechsel.

Um ein tieferes Verständnis der Wirkungsweisen zu schaffen, werden zunächst allgemeine Disharmonie-Muster wie z.B. Qi-, Blut-, Yin- oder Yang-Mangel theoretisch erläutert. Darauf aufbauend bietet die Arbeit gezielte Ernährungsempfehlungen und Rezepturen für die jeweilige Jahreszeit, die auf diese energetischen Ungleichgewichte abgestimmt sind.

Durch die Verknüpfung von chinesischer Diätetik mit regionalen Lebensmitteln entsteht ein Ernährungskonzept, das ökologische Nachhaltigkeit mit individueller Gesundheitsvorsorge verbindet. Die Arbeit liefert somit einen praktischen Leitfaden, um das energetische Gleichgewicht das gesamte Jahr über, einschließlich der Dojo-Übergänge zu unterstützen.

2. Einleitung

Saisonale Ernährung ist weit mehr als ein kurzlebiger Trend, sie vereint ökologische Verantwortung mit ernährungsphysiologischer Qualität und kultureller Identität. Im Fokus stehen dabei regional erzeugte Produkte, die durch kurze Transportwege und einen reduzierten Energieaufwand bei der Lagerung eine günstige CO₂-Bilanz aufweisen und somit einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz leisten. Über den

ökologischen Aspekt hinaus bieten erntefrische Lebensmittel oft eine höhere Nährstoffvitalität sowie eine ausgeprägtere Geschmacksintensität.¹

Aus der Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin übernimmt die saisonale Kost zudem eine regulierende Funktion. Sie unterstützt den Organismus dabei, sich an die wechselnden klimatischen Bedingungen anzupassen. Durch die gezielte Berücksichtigung von Thermik, Geschmack und Wirkweise der Lebensmittel lassen sich das Qi sowie das Gleichgewicht von Yin und Yang harmonisieren. Eine entsprechende Ernährung wirkt präventiv und unterstützt die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.²

Die vorliegende Arbeit untersucht die Relevanz der saisonalen Ernährung innerhalb der TCM und zeigt auf, wie sich dieses traditionelle Wissen gezielt mit regionalen, westlichen Zutaten in den mitteleuropäischen Küchenalltag integrieren lässt.

2.1. Persönlicher Bezug und Motivation

Die Motivation zu dieser Arbeit entspringt meiner tiefen Überzeugung, dass Gesundheit und Genuss untrennbar mit den Rhythmen der Natur verbunden sind. Durch unseren familieneigenen landwirtschaftlichen Bio-Betrieb mit Bio-Weinbau und Heurigen (Bio-Weingut Frühwirth in Teesdorf) darf ich hautnah miterleben, wie wertvoll die Arbeit mit regionalen Lebensmitteln und die Pflege von Traditionen sind.

Mein Ziel ist es, Vorhandenes mit dem Wissen der chinesischen Diätetik zu bereichern. Mich fasziniert die neu gewonnene Möglichkeit mit heimischen Zutaten gezielt energetische Disharmonien im Jahreszyklus auszugleichen. Diese Arbeit liefert ein praktisches Konzept, die das kulinarische Angebot in unserem Heurigenbetrieb energetisch aufwertet und schmackhaften Genuss mit ganzheitlicher Gesundheit verbindet.

¹ Vgl. Landschafttleben (Entnommen am 10.1.2026)

² Vgl. (Long, F. 2013)

3. Inhalt

3.1. Warum saisonale Ernährung wichtig ist

Die Natur stellt im Lauf der Jahreszeiten häufig jene Lebensmittel bereit, die als Ausgleich zu den jeweiligen Umweltbedingungen passen. In heißen Sommerphasen sind wasserreiche, kühlende Lebensmittel wie z.B.: Tomate, Gurke, Zucchini, Paprika, Melonen hilfreich, weil sie den Körper befeuchten und Hitze reduzieren können. In der kalten Jahreszeit wirkt der Fokus auf stark kühlende Lebensmittel jedoch ungünstig, da der Organismus dann eher Wärme und Energie zur Stabilisierung braucht. Daher stehen im Winter traditionell lagerfähige, kräftigere Lebensmittel wie Wurzelgemüse und lang gekochte Gerichte im Vordergrund, die thermisch wärmend wirken und den Körper unterstützen.³

3.2. Grundlagen der Lebensmittelbewertung in West und Ost

Während die westliche Ernährungslehre Lebensmittel primär auf Basis quantitativer Parameter bewertet, etwa durch die Analyse von Brennwerten (Kalorien), Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Proteine, Lipide) sowie Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente), folgt die Traditionelle chinesische Diätetik einer fundamental anderen Systematik.

In der chinesischen Diätetik steht die energetische und funktionelle Wirkung im Vordergrund. Die Beurteilung eines Lebensmittels erfolgt hierbei anhand spezifischer Kategorien: dem Temperaturverhalten, der Geschmacksrichtung, der spezifischen Wirkung und Wirkrichtung, sowie dem Bezug zu einem oder mehreren Funktionskreisen.⁴

³ Vgl.(Mandl M., Auflage 1, 2024)

⁴ Vgl.(Engelhardt/Hempfen, Auflage 3, 2006)

3.2.1. Thermik

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die thermischen Eigenschaften von Nahrungsmitteln und deren spezifische Wirkung auf den menschlichen Organismus.

Temperaturverhalten

Thermisches Potenzial	Wirkung
Heiß	in akuten Kälte- oder Wind Kälte- Disharmonien, wirkt stark nach oben, vertreibt Kälte, tonisiert das Yang
Warm	wirkt nach oben, tonisiert Qi und Yang
Neutral	gleicht thermische Ungleichgewichte oder Gegensätze aus und harmonisiert
Kühl	wirkt nach unten, tonisiert Yin, Blut und Säfte
Kalt	in akuten Hitze- oder Wind Hitze- Zuständen, wirkt stark nach unten, senkt aufsteigendes Yang, leitet Hitze aus

Tabelle 1 Temperaturverhalten⁵

3.2.2. Geschmack

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spielt der Geschmack eine zentrale Rolle, da jedem Geschmack eine spezifische energetische Wirkung, eine Wandlungsphase und ein bestimmtes Organsystem zugeordnet wird.

- **Sauer (Wandlungsphase Holz – Leber/Gallenblase)**

Wirkt zusammenziehend und bewahrend; nach innen in tiefere Schichten leitend und Blut bildend, kann Flüssigkeiten halten, stopfen und Prozesse einschnüren. Eignet sich z. B. bei Blut-Mangel, Schwitzen bei Yin-Mangel oder Qi-Mangel. In maßvoller Menge unterstützt Sauer das Leber-Yin. Zu viel davon kann jedoch die Muskeln schwächen und Qi-Stagnationen verstärken.^{6,6a}

- **Bitter (Wandlungsphase Feuer – Herz/Dünndarm)**

Wirkt trocknend. Die Kombination Bitter/Kühl/Kalt kühlt Hitze, leitet nach unten, senkt aufsteigendes Yang und gestaut Qi. In stärkerer Dosierung wirkt es

⁵ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1)

⁶ Vgl. (Lorenzen/Noll, 2004)

^{6a} Vgl (TCM-Team, 2025, Modul 3)

abführend/purgierend, Hitze, Feuchte Hitze oder Toxische Hitze ausleitend sowie Geist beruhigend.^{7,7a}

- **Süß (Wandlungsphase Erde – Milz/Magen)**

Wirkt harmonisierend, Qi tonisierend und entspannend, je vordergründiger süß auch befeuchtend. Nahrungsmittel aus dieser Wandlungsphase stabilisieren die Mitte, tonisieren Milz-Qi und unterstützen die Verdauung. Vordergründig süß Schmeckendes wie z.B. Nudeln oder Süßigkeiten kann bei Übermaß Trägheit, Bindegewebsschwäche und Gewichtszunahme begünstigen, wobei Lebensmittel historisch nicht der Wandlungsphase Erde zugeordnet werden, sondern lediglich durch den süßen Geschmack diese Wirkung zeigen.^{8, 8a}

- **Scharf (Wandlungsphase Metall – Lunge/Dickdarm)**

Wirkt schweißtreibend, zerstreut die Oberfläche und belebt die Qi- und Blut-Zirkulation, kann Poren öffnen, äußere Pathogene ausleiten und die Atmung erleichtern. Ein Übermaß zehrt Säfte, trocknet die Lunge und kann Haut und Körperbehaarung schädigen.⁹

- **Salzig (Wandlungsphase Wasser – Niere/Blase)**

Wirkt erweichend, stauungslösend und absenkend; kann bei Verhärtungen, Verstopfung oder Miktionsstörungen hilfreich sein. Vordergründig salzig wirkt jedoch trocknend und verletzt Blut, Säfte und Yin. In Maßen unterstützt es die Nierenfunktion. Zuviel Salz schwächt Puls, Muskulatur und Herzfunktion.^{10, 10a}

⁷ Vgl.(Lorenzen/Noll, 2004)

^{7a} Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

⁸ Vgl.(Lorenzen/Noll, 2004)

^{8a} Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

⁹ Vgl.(Lorenzen/Noll, 2004)

¹⁰ Vgl.(Lorenzen/Noll, 2004)

^{10a} Vgl. (TCM Team, 2025, Modul 3)

3.2.3. Wirkrichtungen

Um Disharmonien effektiv zu behandeln, werden Lebensmittel nach ihrer spezifischen Wirkrichtung klassifiziert, je nachdem ob sie das Qi im Körper nach oben, unten, innen oder außen leiten.

- **Aufsteigend**

Hebt das Yang an, wirkt emporhebend; kann die Aktivierung steigern oder Brechreiz auslösen. Anwendung bei nach unten gerichteten Krankheitsdynamiken (z. B. Durchfälle bei Milz Yang-Mangel, Prolaps).¹¹

- **Absenkend**

Lenkt nach unten, wirkt purgierend, harntreibend und lindert Atemnot sowie Erbrechen. Anwendung bei nach oben gerichteten Symptomen wie Husten, Asthma oder aufsteigendem Leber-Yang.¹²

- **An die Oberfläche bringend**

Leitet nach außen ab, wirkt schweißtreibend und fiebersenkend; vertreibt Wind-Kälte und Wind-Hitze von der Körperoberfläche. Anwendung bei akuten, fieberhaften Erkrankungen durch exogene Faktoren.¹³

- **Nach innen gehend**

Verankert Energien in der Tiefe, wirkt einschnürend, hemmt die Schweißbildung. Anwendung zum Schutz der Säfte und des Yins.¹⁴

3.2.4. Wirkung

In der TCM geht die Bedeutung eines Geschmacks weit über die rein sensorische Wahrnehmung auf der Zunge hinaus. Er bestimmt, wie Nahrungsmittel oder Heilkräuter im Organismus wirken und welche Funktionskreise (Zang-Fu) reguliert werden. Die thermische Wirkung (kalt, kühl, neutral, warm, heiß) interagiert dabei eng mit der Geschmacksrichtung, um gezielte pathologische Zustände auszugleichen.

¹¹ Vgl.(Lorenzen/Noll, 2004)

¹² Vgl.(Lorenzen/Noll, 2004)

¹³ Vgl.(Lorenzen/Noll, 2004)

¹⁴ Vgl.(Lorenzen/Noll, 2004)

- Sauer: zusammenziehend, leitet nach innen, bewahrt die Säfte, nährt das Blut
- Bitter: trocknet Feuchtigkeit
- Bitter kalt: leitet toxische Hitze und Feuchte Hitze aus, beruhigt den Geist
- Süß: harmonisiert und entspannt, tonisiert Qi und Yang, beruhigt den Geist, löst Stagnationen im Sinne von Glättung des Qi, nährt das Yin
- Scharf: bewegt Qi und Blut bei Stagnationen, wirkt bahnbrechend, wandelt Schleim um
- Scharf kühl: leitet Wind Hitze aus, öffnet und befreit die Oberfläche
- Scharf warm: leitet Wind Kälte aus, öffnet und befreit die Oberfläche
- Salzig: trocknet, weicht Verhärtungen auf, wirkt in die Tiefe, bis zum Knochen
- Neutral: reguliert den Flüssigkeitshaushalt^{15, 15a}

3.2.5. Leitbahnenbezug

Die thermische Qualität eines Lebensmittels bestimmt, auf welche energetische Substanz (Säfte, Blut, Yin oder Yang und Qi) der Funktionskreise Einfluss genommen wird:

- Warme oder heiße Lebensmittel wirken gezielt auf das Yang von Herz, Niere, Leber und Milz.
- Kühle, neutrale und warme Lebensmittel zeigen eine starke Wirkung auf die Mitte (Funktionskreis Milz/Magen).
- Neutrale, kühle und kalte Lebensmittel wirken stark auf das Yin von Lunge, Leber, Niere und Magen.
- Säfte, Blut und Yin benötigen unabhängig vom Funktionskreis eine neutrale oder kühle Thermik¹⁶

¹⁵ Vgl. (TCM Team, 2025, Modul 1 und 3)

^{15a} Vgl. (TCM Team, 2025, Modul 1 und 3)

¹⁶ Vgl. (TCM Team, 2025, Modul 1 und 3)

Jedem der klassischen Geschmäcker wird eine feste Zuordnung zu einem primären Funktionskreis (Organ/Leitbahn) zugeschrieben:

- Sauer - Leber
- Bitter - Herz
- Süß - Milz
- Neutral - Milz
- Scharf - Lunge
- Salzig - Niere¹⁷

3.3. Saisonkalender – Gemüse, Obst & Kräuter

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die saisonale Verfügbarkeit der Lebensmittel über das Kalenderjahr.

Legende: Saisonale Verfügbarkeit & Wirkung

Die saisonale Verfügbarkeit ist mit ✓ und grün markiert.

Die thermische Wirkung ist farblich hinterlegt:

- neutral = weiß
- warm = orange
- heiß = rot
- kühl = hellblau
- kalt = dunkelblau

Die Wirkrichtung ist mit Pfeilen gekennzeichnet:

- aufsteigend 
- absenkend 
- bewegend 
- zusammenziehend 

¹⁷ Vgl. (TCM Team, 2025, Modul 3)

Lebensmittel	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Brokkoli						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Chinakohl	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Eierschwammerl						✓	✓	✓	✓	✓		
Erbsen						✓	✓	✓				
Fenchel						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fisolen							✓	✓	✓			
Frühlingszwiebeln ↑				✓	✓	✓	✓					
Gelbe Bete						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Grünkohl	✓	✓	✓									
Gurken						✓	✓	✓	✓			
Karotten	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kartoffeln	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Knoblauch ↑						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Knollensellerie	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kohlrabi					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Kresse ↔	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kürbis									✓	✓	✓	✓
Lauch ↑	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mangold						✓	✓	✓	✓	✓		
Meerrettich ↑										✓	✓	✓
Melanzani							✓	✓	✓	✓		
Pak Choi					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Paprika							✓	✓	✓	✓		
Pastinake	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Petersilienwurzel	✓	✓								✓	✓	✓
Pilze	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Radieschen ↔				✓	✓	✓						
Rhabarber ↓				✓	✓	✓						
Rosenkohl	✓	✓									✓	✓
Rote Rüben	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓
Rotkohl									✓	✓	✓	✓
Schwarzer Rettich ↔	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Schwarzwurzeln	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Shiitakepilze	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Spargel ↓				✓	✓	✓						
Spinat			✓	✓	✓							
Spitzkohl						✓	✓	✓	✓	✓		
Sprossen ↔	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Abbildung 1 Saisonkalender¹⁸¹⁸ Vgl. (Hiekmann, 2024), Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

Lebensmittel	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Stangensellerie 						✓	✓	✓	✓	✓		
Süßkartoffeln									✓	✓	✓	✓
Tomaten							✓	✓	✓	✓		
Topinambur	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Weißer Rettich 									✓	✓	✓	✓
Weißkohl	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓
Wirsing	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zucchini						✓	✓	✓	✓			
Zuckermais								✓	✓			
Zuckerschoten						✓	✓					
Zwiebeln 	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓
Äpfel	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓
Birnen								✓	✓	✓		
Brombeeren 								✓	✓			
Feige								✓	✓	✓		
Erdbeeren 						✓	✓					
Heidelbeeren 							✓	✓				
Himbeeren 							✓	✓	✓			
Wassermelone							✓	✓	✓			
Johannisbeeren 							✓	✓				
Kirschen						✓	✓					
Marille							✓	✓				
Nektarinen						✓	✓	✓	✓			
Pfirsiche					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Quitten							✓	✓				
Stachelbeeren 				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Trauben						✓	✓	✓	✓	✓		
Zwetschgen									✓	✓		
Bärlauch 			✓	✓								
Basilikum						✓	✓	✓	✓			
Dill					✓	✓	✓	✓	✓			
Koriander												
Petersilie							✓	✓				
Rosmarin 									✓	✓		
Salbei 						✓	✓	✓	✓	✓		
Schnittlauch 						✓	✓	✓	✓	✓		
Thymian							✓	✓				

Abbildung 2 Saisonkalender¹⁹¹⁹ Vgl. (Hiekmann, 2024), Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

3.4. Häufige Disharmonien in der TCM

Die folgenden Tabellen fassen häufige Disharmonien der TCM-Diagnostik zusammen und dienen als fachliche Grundlage für die ernährungstherapeutischen Empfehlungen in dieser Arbeit.

3.4.1. Qi-Mangel

Qi-Mangel	
Leitsymptome	Kälteempfindlichkeit, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Kurzatmigkeit, leises Sprechen, blasses Gesicht, Appetitmangel, Blähneigung, weicher geformter Stuhl
Thermik	neutral, warm, wenig sanft kühl
Vermeiden	bitter kühl/kalt, Saures, Bindendes, Befeuchtendes
Ernährungsziel	Qi stärken, Bewegung des Qi fördern
Kochmethode	langes Kochen
Zunge	Dellen, blass, in die Breite geschwollen, feucht
Puls	weich, langsam

Tabelle 2 Qi-Mangel²⁰

²⁰ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1,5)

3.4.2. Yang-Mangel

Yang-Mangel	
Leitsymptome	Kältegefühl von innen heraus, Stuhl ungeformt, morgendlicher Durchfall, Ödeme, wenig Antrieb, kalte Füße, viel klare häufige Miktion, Libidoverlust
Thermik	neutral, warm, kurzzeitig heiß, wenig sanft kühl
Vermeiden	rohes, thermisch Kaltes, Saures, bitter kühl/kalt, Bindendes, Befeuchtendes, Tiefkühlkost
Ernährungsziel	Milz- und Nieren-Yang tonisieren und wärmen
Kochmethode	anbraten, Grillen, mit Alkohol kochen, im Backrohr braten
Zunge	blass, in die Breite und Höhe geschwollen, feucht, kurzer Zungenkörper, reichlich weißer Zungenbelag
Puls	tief- schwer zu tasten, langsam

Tabelle 3 Yang-Mangel²¹

3.4.3. Blut-Mangel

Blut-Mangel	
Leitsymptome	Blässe, Schwindel, Trockenheit (Haut/Schleimhäute), seichter Schlaf, innere Unruhe, brüchige, trockene Haare und Nägel, trockener Stuhl, kurze Menstruation, wenig Menstruations Blut, dünne Haare
Thermik	neutral, kühl, sanft warm
Vermeiden	thermisch Heißes, scharf heiß/scharf kühl, bitter, Trockenes und Trocknendes, vordergründig Salziges
Ernährungsziel	Milz-Qi tonisieren, Säfte und Blut aufbauen
Empf. Geschmack	sauer (nährt das Blut), Süß (tonisiert die Milz)
Kochmethode	saftig, geschmort, Suppen, Kompotte, dünsten
Zunge	trocken, klein, dünn, schmal, evtl. blass
Puls	dünn, fein, rau

Tabelle 4 Blut-Mangel²²

²¹ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1,5)

²² Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1,5)

3.4.4. Yin-Mangel

Yin Mangel	
Leitsymptome	Trockenheit (Haut/Schleimhäute), schütterere Haare, Hitzegefühl, Wallungen tagsüber, innere Unruhe, Nervosität, Schwindel, Nachtschweiß, Einschlafstörungen
Thermik	neutral, kühl, sanft warm (damit die Milz Blut bilden kann)
Vermeiden	thermisch Heißes, scharf heiß/scharf kühl, bitter, Trockenes und Trocknendes, vordergründig Salziges, Gegrilltes, Geräuchertes, Gepökeltes, Frittiertes
Ernährungsziel	Milz-Qi tonisieren, Blut und Yin nähren, Säfte aufbauen
Kochmethode	saftig-musig, ölig, geschmort
Zunge	Längsrisse, nach unten eingerollte Zungenspitze, stark ausgeprägt: rot ohne Belag
Puls	schnell, oberflächlich, in der Tiefe nicht vorhanden

Tabelle 5 Yin-Mangel²³

3.4.5. Feuchte-Kälte

Feuchte-Kälte	
Leitsymptome	wenig Antrieb, Blähungen, wenig Durst, Appetitmangel, blass, Stuhl weich und ungeformt, kalter Unterbauch, Gewichtszunahme, vermehrter weißer Vaginal Ausfluss
Thermik	neutral, warm, sanft kühl; wenig heiß (wegen Transformationshitze → Feuchte Hitze)
Vermeiden	scharf/heiß, Bindendes, Befeuchtendes, Saures, thermisch Kaltes, Tiefkühlkost
Ernährungsziel	Milz-Qi und Milz/Nieren-Yang tonisieren, Kälte und Feuchtigkeit ausleiten
Kochmethode	anbraten, anrösten, schmoren, lange kochen
Zunge	geschwollen in Breite und Höhe, blass, reichlich weißer Belag
Puls	langsam, tief, schlüpfrig, voll

Tabelle 6 Feuchte-Kälte²⁴

²³ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1,5)

²⁴ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1,5)

3.4.6. Feuchte-Hitze

Feuchte-Hitze	
Leitsymptome	übelriechende Blähungen, Stuhl übelriechend mit eventuellen Fettauflagerungen, Akne, Pilzinfektionen, gelber Vaginaler Ausfluss, Fett Unverträglichkeit, trüber Harn, nässende Hautausschläge, fettige Haare, Fieberblasen
Thermik	neutral, kühl bis kalt, sanft warm
Vermeiden	scharf/heiß, Bindendes, Befeuchtendes, Saures, thermisch Heißes, Gegrilltes, Geräuchertes, Gepökelttes, Frittiertes
Ernährungsziel	Feuchtigkeit und Hitze eliminieren, Qi und Yang tonisieren, ohne die Hitze zu verstärken durch sanft warm
Kochmethode	klar, saftig, geschmort
Zunge	Zungenkörper rot, dicker gelber Belag
Puls	schnell, schlüpfrig, voll

Tabelle 7 Feuchte-Hitze²⁵

3.4.7. Aufsteigendes Yang

Aufsteigendes Yang	
Leitsymptome	rote Gesichtsfarbe, Bindehautentzündung, rote Augen, erhöhter Blutdruck, Kopfschmerzen am Scheitel, wütend, zornig, aufbrausend, hochtoniger Tinnitus
Thermik	neutral, kühl, kurzfristig kalt, sanft warm
Vermeiden	thermisch Heißes, scharf heiß/scharf kühl, Trockenendes, vordergründig Salziges, Befeuchtendes und Bindendes
Ernährungsziel	Hitze ausleiten, aufsteigendes Yang senken, bei zusätzlichen Stagnationen: das gestaute Qi absenken und bewegen, dann erst Blut/Säfte/Yin nähren
Kochmethode	saftig, suppig
Zunge	ev. nach oben gerollte Zungenränder, gerötete Zungenränder
Puls	schnell, voll, überflutend

Tabelle 8 Aufsteigendes Yang

²⁵ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1,5)

3.4.8. Qi-Stagnation

Qi-Stagnation	
Leitsymptome	Stimmungsschwankungen, in Kombination mit Feuchter Kälte: Zysten, PCO-Syndrom, schmerzhafte Menstruation (ohne Schmerzmittel aushaltbar), Kopfschmerzen augen- oder stirnbetont, vergrößerte Prostata, Erektionsstörungen, Trommelbauch, Seitenstechen, Druckgefühl unter den Rippenbogen, kalte Hände, Wetterfühligkeit, räuspern
Thermik	neutral, sanft kühl, sanft warm
Vermeiden	Saures, Befeuchtendes, Bindendes, thermisch Heißes
Ernährungsziel	gestaute Qi senken, dann erst bewegen, bei Feuchtigkeit: Qi und Yang tonisieren, ohne zu warm zu werden
Kochmethode	klar, saftig
Zunge	Schwellung der Ränder, deutliche Zahneindrücke, deutliche abgegrenzte Zungenränder, löffelförmig verbreitete Zunge
Puls	saitenförmig, gespannt

Tabelle 9 Qi-Stagnation²⁶

3.4.9. Blut-Stagnation

Blut-Stagnation	
Leitsymptome	Tiefe Beinvenen Thrombose, Lungenembolie, Leberzirrhose, sehr starke Menstruationsblutungen, Myome, Endometriose, sehr starke Menstruationsschmerzen (Schmerzmittel notwendig), Tumore aller Art
Thermik	neutral, sanft kühl, sanft warm
Vermeiden	Saures, Befeuchtendes, Bindendes, thermisch Heißes
Ernährungsziel	Ursache bei Feuchter Kälte: Qi und Yang tonisieren, Qi und Blut bewegen, Bei Blutmangel: zuerst Blut aufbauen
Kochmethode	klar, saftig
Zunge	gestaute Unterzungen Venen, purpurne/livide Verfärbung
Puls	gespannt, saitenförmig, rau, tief

Tabelle 10 Blut-Stagnation²⁷

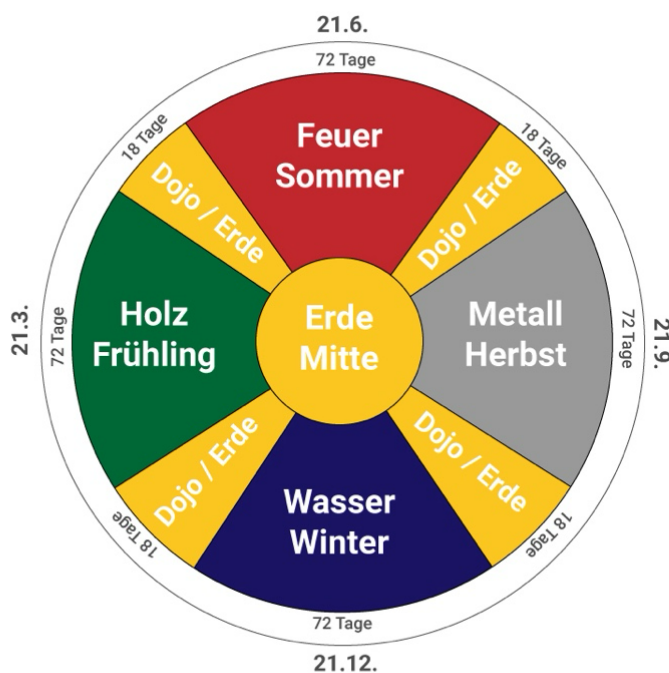
²⁶ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1,5)

²⁷ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1,5)

3.5. Der chinesische Kalender

Im traditionellen chinesischen Kalender richtet sich die Einteilung des Jahres nach Sonnenlauf und Mondphasen, wodurch Beginn und Übergänge der Jahreszeiten flexibel ausfallen. Die vier Hauptjahreszeiten dauern jeweils 72 Tage und sind durch Übergangsphasen (Dojo-Zeiten) verbunden, die je 18 Tage umfassen. So entstehen vier Übergangsperioden mit zusammen 72 Tagen, die als eigenständige „Erde“-Jahreszeit verstanden werden können und der Vorbereitung auf die nächste Saison dienen.

Die im Westen geläufigen Fixdaten 21. März, 21. Juni, 21. September und 21. Dezember markieren im chinesischen System nicht den Beginn, sondern jeweils den Mittelpunkt von Frühling, Sommer, Herbst und Winter.²⁸



Holz	Frühling	13.02. - 26.04.
Erde	Übergangszeit	27.04. - 16.05.
Feuer	Sommer	17.05. - 27.07.
Erde	Übergangszeit	28.07. - 15.08.
Metall	Herbst	16.08. - 27.10.
Erde	Übergangszeit	28.10. - 15.11.
Wasser	Winter	16.11. - 26.01.
Erde	Übergangszeit	27.01. - 12.02.

Abbildung 3 Jahreszeiten-Kalender²⁹

²⁸ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1)

²⁹ Vgl. Salzer (entnommen am 3.3.2026)

4. Umsetzung

4.1. Frühling – Wandlungsphase Holz

Der Frühling ist der Wandlungsphase Holz zugeordnet und steht in Verbindung mit den Organen Leber und Gallenblase. In dieser Jahreszeit erwacht das Yang aus der Ruhe des Winters. Die Energie richtet sich nach oben und außen. Es ist die Zeit des Aufbruchs, der Visionen und der Bewegung. In der Natur zeigt sich dies durch das kraftvolle Durchbrechen der Keime aus der Erde und ein sattes Ergrünen.

Das Ziel der Ernährung im Frühling ist es, das Leber-Qi im Fluss zu halten, die Mitte (Milz/Magen) zu stützen und Stagnationen zu lösen.³⁰

„Frühling: Die drei Monate des Frühlings bedeuten das wiedererwachende Leben in der Natur. Es wird wärmer, alles Leben kehrt zurück und die Natur ergrünt. Im Menschen ist es das Leber-Qi, das sich entwickeln und frei entfalten will. Deshalb sollte man im Frühling mehr süße und warme Speisen essen, die das Milz-Qi anregen und die Leber entspannen. Mäßig Saures stabilisiert das Leber-Yin und verhindert ein zu aufloderndes Leber-Yang, während zu viel Saures das Leber-Qi blockiert.“³¹

Frühling – Steckbrief	
Element & Organe	Holz – Leber und Gallenblase
Geschmack	sauer
Klimatischer Aspekt	Wind
Emotionaler Aspekt	Wut, Zorn, Frust, Kränkung
Typische Disharmonien	aufsteigendes Leber-Yang, Leber- bzw. Gallenblase-Qi-Stagnation, Leber-Yin-Mangel, Leber-Blut-Mangel Feuchte Hitze bzw. Feuchte-Kälte der Leber, Gallenblasen Qi Mangel, Leber-Blut-Stagnation, Leber-Wind

³⁰ Vgl. (Long, F. 2013)

³¹ Zitat (Lorenzen/Noll, 2004)

Saisonales Angebot bzw. Lagergemüse	Frühlingszwiebeln, Lauch, Radieschen, Rhabarber, Spargel, Spinat, Pak Choi, Blumenkohl, Bärlauch, Schnittlauch, Sprossen, Lagergemüse: Äpfel, Karotte, Kartoffel, Knollensellerie, Poree Zwiebel ³²
--	--

Tabelle 11 Frühling - Steckbrief³³

4.1.1. Gallenblasen Qi-Mangel

Besteht ein Mangel an Qi und/oder Yang, wie es bei einen Gallenblasen-Qi-Mangel der Fall ist, der immer mit einem Nieren-Yang-Mangel kombiniert ist, benötigt der Körper im Frühjahr Unterstützung, um mit der aufsteigenden Energie der Natur mitzugehen. Speisen, die sanft bewegen, wärmen und leicht verdaulich sind, sind ideal, um Erschöpfung und der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken.

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Gemüsereispfanne mit durchgebratenem Spiegelei
- Klare Frühlingssuppe mit Blumenkohl, Karotten, Kohlrabi, Lauch
- Karottensuppe
- Apfel-Sellerie-Suppe
- Bärlauch/Blattspinat mit Ofengemüse und durchgebratenem Spiegelei
- Gemüselaibchen mit Haferflocken auf Blattspinat
- Saibling mit Ofengemüse und Sprossen
- Hirse-Spinat-Knödel auf Karotten-Knollensellerie Gemüse
- Gemüsepfanne mit Hühnerfleisch und Reis

4.1.2. Leber-Blut- und Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Wind

Da das Yin die notwendige „Verankerung“ für das Yang darstellt, kann ein Mangel dazu führen, dass die Energie unkontrolliert nach oben schießt. In dieser Zeit benötigt der Körper eine Ernährung, die Säfte aufbaut, das Leber-Yin sowie Leber-Blut nährt und Milz-Qi tonisiert.

³² Vgl. (Hiekmann, 2024),

^{29a} Vgl. (AMA-Bio-Saisonkalender, 2022)

³³ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1)

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Eierspeis mit Blattspinat
- Klare Frühlingssuppe ohne Zwiebel und Lauch
- Apfel-Sellerie-Suppe
- Gefüllte Champignons mit Quinoa und Gemüse auf Blattspinat oder Gemüseragout
- Cremespinat mit Ofengemüse und Spiegelei
- Quinoa-Gemüse-Laibchen mit Schmorgemüse
- Süßwasserfische mit Schmorgemüse und Reis oder Quinoa
- Palatschinken gefüllt mit Spinat und Frischkäse

4.1.3. Leber- bzw. Gallenblasen-Qi-Stagnation, Feuchte-Hitze der Leber bzw. der Gallenblase, aufsteigendes Leber-Yang

Bei Disharmonien, die mit Stauungszeichen oder aufsteigendem Yang einhergehen, sind Gerichte mit neutralem, sanft kühlendem Lebensmittel ideal. Ziel ist es, den Energiefluss sanft zu regulieren und Hitze auszuleiten, ohne das Nieren Yang durch zu kalte Lebensmittel zu schwächen.

- Klare Frühlingssuppe ohne Zwiebel und Lauch
- Gefüllte Champignons mit Quinoa und Gemüse auf Blattspinat oder Gemüseragout
- Cremespinat mit Ofengemüse
- Quinoa-Gemüse-Laibchen mit Schmorgemüse
- Süßwasserfische mit Schmorgemüse und Reis oder Quinoa
- Spargel Gemüse Pfanne

4.1.4. *Adaption bei kombinierten Disharmonien*

Im Frühling ist bei einem gleichzeitigen Mangel entscheidend, die aufsteigende Holz-Energie sanft zu begleiten, ohne das Yin durch zu viel Hitze oder das Yang durch energetische Kälte zu verletzen. Eine neutrale Basis aus saftigen Mahlzeiten mit frischen, milden Kräutern unterstützt die Leber, während die Mitte durch warme Getreidegerichte stabilisiert wird.

Empfohlene Rezepte

- Klare Frühlingssuppe ohne Zwiebel und Lauch
- Karottensuppe
- Apfel-Sellerie-Suppe
- Cremespinat mit Ofengemüse und durchgebratenem Ei
- Süßwasserfische mit Gemüse und Reis
- Gemüsepfanne wahlweise mit Hühnerfleisch und Reis
- Gefüllte Champignons mit Reis und Gemüse auf Blattspinat oder Gemüseragout
- Gemüse-Reis-Laibchen mit Schmorgemüse

4.1.5. *Spargel – Indikationen und Kontraindikationen*

Ein besonderes Augenmerk im Frühling verdient der Spargel, da er eine stark entwässernde Wirkung besitzt. Er kann einen bestehenden Mangel an Blut, Yin und Säften verstärken. Zudem wirkt er auch absenkend auf das Yang.³⁴

- **Geeignet bei:** aufsteigendem Leber-Yang, bei Feuchte-Hitze der Leber bzw. der Gallenblase, bei Leber bzw. Gallenblasen-Qi-Stagnationen
- **Nicht geeignet bei:** Gallenblasen Qi-Mangel, Feuchte-Kälte der Leber und Gallenblase

³⁴ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

4.1.6. Frühling – Rezepte

4.1.6.1. Bärlauch-Blattspinat mit Ofengemüse & Ei

Für den Spinat:

Blattspinat, Bärlauch, Zwiebel, Prise Salz, Olivenöl

Für das Ofengemüse:

Karotten, Brokkoli, Kohlrabi, Pilze, Kräuter (Petersilie, Basilikum), Salz, Olivenöl

Das Ei:

Das Ei in einer Pfanne braten. Wichtig: Das Ei sollte gut durchgebraten sein (entweder mit Deckel garen, bis der Dotter fest ist, oder als „Over Easy“ wenden). Hintergrund: Ein weiches Ei bindet pathogene Feuchtigkeit im Körper – daher bei Stagnationen vermeiden.

TCM-Wirkungsweise

Dieses Gericht ist ideal bei einem **Gallenblasen Qi-Mangel**. Besonders im Frühling hilft es bei Frühjahrsmüdigkeit, um das Leber Qi in seiner Aufwärtsbewegung zur Gallenblase zu unterstützen.

Wirkung der Hauptzutaten – Bärlauch-Blattspinat

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Bärlauch	scharf & warm	vertreibt Kälte, fördert den Leber Qi Fluss
Blattspinat	süß & kühl	tonisiert Blut und Yin, kühlt Hitze, stützt die Leber
Hühnerei	süß & kühl	nährt das Yin, tonisiert Qi und Blut, harmonisiert die Mitte
Zwiebel	scharf/süß & warm	kräftigt den Magen, bewegt Qi nach oben und außen, tonisiert Yang, fördert den Appetit
Kohlrabi	scharf/süß & kühl	stärkt die Mitte, durch das Kochen wird der Geschmack süß, was die Mitte zusätzlich tonisiert
Brokkoli	süß & kühl	Blutbildend, tonisiert Qi
Pilze	süß & kühl	wirkt Säfte bildend und tonisiert die Mitte, kühlt Hitze und transformiert Schleim

Tabelle 12 Wirkung der Hauptzutat - Bärlauch-Blattspinat mit Ei³⁵

Kontraindikation:

- bei Leber-Blut- und Leber-Yin-Mangel
- bei Leber-Wind
- bei Aufsteigendes Leber-Yang
- bei Feuchter Hitze bzw. Feuchter Kälte der Leber bzw. der Gallenblase
- bei Leber- bzw. Gallenblasen Qi Stagnation und Leber-Blut-Stagnation³⁶

Anpassungstipp:

Die thermisch scharfen und warmen Zutaten wie Zwiebel und Bärlauch weglassen. Dann hat es zwar nicht mehr die Qi hebende und Yang tonisierende Wirkung, dafür aber eine Blut bildende Wirkung.

4.1.6.2. Hirse-Spinat-Knödel

Für die Hirseknödel:

Hirse, Blattspinat, Gemüsebrühe, Butter, Eier, Zwiebel, Petersilie, Salz, eine Prise Muskatnuss

Für das Gemüse:

Knollen Sellerie, Karotten, Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Petersilie

TCM-Wirkungsweise

Ideal bei Feuchter Kälte der Leber bzw. Gallenblase. Es eignet sich besonders im Frühjahr, wenn sich durch fettreiches Essen den Winter über vermehrt Feuchtigkeit eingelagert hat, um diese auszuleiten.

³⁵ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 2)

³⁶ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 2)

Wirkung der Hauptzutaten – Hirse-Spinat-Knödel

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Hirse	süß & salzig	stärkt die Mitte (Milz/Magen), stützt die Niere, wirkt entwässernd und entgiftend
Blattspinat	süß & kühl	tonisiert Blut und Yin, kühlt Hitze, stützt die Leber
Knollen Sellerie	süß & neutral	Tonisiert Milz Qi- und Magen Qi, Säfte bildend
Karotte	süß & neutral	stärkt die Milz und beseitigt Verdauungsblockaden

Tabelle 13 Wirkung der Hauptzutaten – Hirse-Spinat-Knödel³⁷

Kontraindikation:

- bei **Leber-Blut- und Leber-Yin-Mangel, Leber-Wind** da die trocknende Wirkung der Hirse diese verstärken würde.³⁸

Anpassungstipp:

- Bei **Feuchter Hitze bzw. Feuchter Kälte der Leber und Gallenblase**, bei **aufsteigendem Leber Yang**, bei **Leber- und Gallenblasen Qi Stagnation, Leber-Blut-Stagnation** die Zwiebel weglassen

4.1.6.3. Gefüllte Champignons mit Reis

Zutaten

Champignons, Basmati-Reis, Paprika, Karotten, Chinakohl, Blattspinat

TCM-Wirkungsweise

Dieses Rezept ist als neutral einzustufen und passt daher bei allen energetischen Disharmonien. Es ist besonders wertvoll, um die Mitte zu stärken und Säfte aufzubauen, ohne den Körper thermisch zu belasten.

³⁷ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

³⁸ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 2)

Wirkung der Hauptzutaten – Gefüllte Champignons

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Champignon	süß & kühl	wirkt Säfte bildend und tonisiert die Mitte, kühlt Hitze und transformiert Schleim
Basmati-Reis	neutral & süß	kräftigt die Mitte, stützt das Qi und harmonisiert den Magen
Paprika	süß & kühl	Säfte bildend
Chinakohl	süß & kühl	kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, Säfte bildend

Tabelle 14 Wirkung der Hauptzutaten – gefüllte Champignons³⁹

Anpassungstipp:

- Sollten Symptome eines **Leber Yin-Mangels** vorliegen, ersetze den Reis in der Füllung durch Frischkäse oder Quinoa. Dadurch erhält das Gericht eine thermisch kühlere und noch stärker Yin nährende Komponente.

³⁹ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

4.2. Sommer – Wandlungsphase Feuer

Der Sommer ist dem Element Feuer zugeordnet und steht in Verbindung mit den Organen Herz und Dünndarm. In dieser Jahreszeit erreicht das Yang seinen Höhepunkt: Die Energie richtet sich nach außen, es ist die Zeit der Aktivität, Freude und Entfaltung. Mit dem Höhepunkt des Yang steigt auch die Gefahr, dass das innere Feuer überhandnimmt und die Yin-Substanz geschwächt wird.

Das Ziel der Ernährung im Sommer ist daher, Hitze zu regulieren, das Yin zu schützen und Flüssigkeiten zu bewahren.⁴⁰

„Die drei Monate des Sommers bedeuten das nach außen gerichtete Leben. Sie bringt Hitze und üppiges Wachstum. Deshalb sollte man im Sommer kühlende Speisen essen, die die Hitze neutralisieren und flüssigkeitsbildende, welche die Säfte ergänzen können. Zu meiden sind im Sommer zu heiße Speisen, da sie das Feuer noch weiter schüren. Mäßig Bitteres ergänzt das Herz-Yin, zu viel Bitteres jedoch trocknet die Flüssigkeiten aus.“⁴¹

Sommer – Steckbrief	
Element & Organe	Feuer – Herz und Dünndarm
Geschmack	bitter
Klimatischer Aspekt	Hitze
Emotionaler Aspekt	Freude, Liebe, Heiterkeit
Typische Disharmonien	Herz Yin-Mangel, Herz Blut-Mangel, Herz-Hitze, Herz-Qi-Mangel, Herz Yang Mangel, Schleim Kälte bzw. Schleim Hitze des Herzens, Herz-Blut-Stagnation, Feuchte-Kälte bzw. Feuchte-Hitze im Dünndarm

⁴⁰ Vgl. (Long, F. 2013)

⁴¹ Zitat (Lorenzen/Noll, 2004)

Saisonales Angebot	Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Fisolen, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Lauch, Zwiebel, Mangold, Melanzani, Pak Choi, Paprika, Tomaten, Zucchini, Zuckermais, Knollensellerie, Stangensellerie, Rote Rüben, Marillen, Birnen, Erdbeeren, Pfirsich, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen, Zwetschken ⁴²
---------------------------	--

Tabelle 15 Sommer - Steckbrief⁴³

4.2.1. Herz-Qi- und Herz-Yang-Mangel

Bei einem Mangel an Herz-Qi und Herz-Yang benötigt der Körper sanft wärmende, kräftigende Mahlzeiten. Gekochte, saftige und leicht wärmende Gerichte sind ideal, ohne zu stark zu erhitzen.

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Eierspeise mit frischem Gemüse aus der Pfanne
- Reisaufguss mit Marillen Kompott
- Hühnerspieße oder Lachs vom Grill
- Minestrone
- Gegrillter Kürbis mit Vogelsalat und gerösteten Kürbiskernen
- Auflauf aus Melanzani, Zucchini und Paprika mit Rinderfaschiertem oder Kräuterseitlingen
- Faschierte Laibchen (Rind) mit Paprika, Zucchini und Schmortomaten auf Reis

4.2.2. Herz-Blut- und Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze

Im Sommer ist der Körper besonders gefährdet, da die äußere Hitze die ohnehin knappen Säfte weiter auszehren kann. Der Organismus benötigt eine Ernährung, die kühlend, befeuchtend und substanzwährend wirkt.

⁴² Vgl. (Hiekmann, 2024),

^{39a} Vgl. (AMA-Bio-Saisonkalender, 2022)

⁴³ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1)

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Shakshuka mit Paprika, Tomaten und Ei ohne Zwiebel und Chili
- Reisaufguss mit Erdbeermus
- Zucchinisuppe mit Schlagobers
- Minestrone ohne Zwiebel und Lauch
- Gurkensuppe
- Vitello Forello aus Forelle
- Couscous-Salat mit Gurken und Tomaten
- Zucchini-Nudeln mit Kräuterseitling-Bolognese oder Rinderfaschierten-Bolognese
- Melonen-Carpaccio (aus dem Ofen) mit Olivenöl und Sprossen
- Wrap gefüllt mit Hühnerfleisch und Gemüse
- Paradeiser aus dem Ofen, gefüllt mit gebratenen Zucchiniwürfeln und Frischkäse

4.2.3. Schleim-Kälte des Herzens, Feuchte-Kälte im Dünndarm

Bei Vorliegen einer Schleim-Kälte des Herzens oder Feuchte-Kälte im Dünndarm liegt der Fokus darauf den Schleim zu verdünnen und die Feuchtigkeit auszuleiten. Das Milz-Qi und Nieren Yang zu tonisieren, ohne zu stark zu erhitzen, um besonders im Sommer eine Transformationshitze (Umwandlung von Schleim Kälte bzw. Feuchte Kälte in Schleim-Hitze bzw. Feuchte-Hitze) vermeiden.

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Eierspeise mit frischem Gemüse aus der Pfanne
- Minestrone ohne Zwiebel und Lauch
- Aufguss aus Melanzani, Zucchini und Paprika mit Rinderfaschiertem oder Kräuterseitlingen
- Faschierte Laibchen (Rind) mit Paprika, Zucchini und Schmortomaten auf Reis
- Hühnerkeulen mit mediterranem Gemüse (im Ofen geschmort)

4.2.4. *Schleim-Hitze des Herzens, Herz-Blut-Stagnation*

Ziel der Ernährung ist die Umwandlung von Schleim und Stagnationen zu lösen durch klare, saftige und neutral-kühle Kochmethoden.

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Eierspeise mit frischem Gemüse aus der Pfanne und Sprossen
- Zucchinisuppe ohne Schlagobers
- Minestrone ohne Zwiebel und Lauch
- Melonen-Carpaccio (aus dem Ofen) mit Olivenöl und Sprossen
- Gefüllte Zucchini aus dem Ofen mit Quinoa Gemüse
- Ofengemüse (mit neutral und kühl wirkenden Gemüsesorten) auf Vogerlsalat

4.2.5. *Feuchte-Hitze im Dünndarm*

Bei dieser Disharmonie liegt der Fokus auf dem Ausleiten der Hitze und dem Trocknen der Feuchtigkeit. Die Lebensmittel sollten thermisch neutral bis kühlend gewählt werden mit bevorzugt bitterem Geschmack.

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Gemüse Omelett mit Rucola garniert
- Zucchinisuppe ohne Schlagobers
- Fisolen-Gemüse-Suppe
- Gefüllte Zucchini aus dem Ofen mit Quinoa Gemüse
- Ofengemüse (mit neutral und kühl wirkenden Gemüsesorten) auf bittere Blattsalate
- Bei Feuchter Hitze können mehr Gerichte mit Hülsenfrüchten verwendet werden, weiters Gerste, Dinkel und Reis.

4.2.6. *Adaption bei kombinierten Disharmonien*

Besteht eine Kombination aus mehreren Disharmonien, ist im Sommer eine neutral thermische Basis entscheidend. Es sollte auf ein zu starkes Abkühlen durch eiskalte Speisen und Getränke oder übermäßige Rohkost verzichtet werden, damit das Verdauungsfeuer stabil bleibt und Blut und Säfte gebildet werden können.

Empfohlene Rezepte

- Hühnerkeulen mit mediterranem Gemüse (im Ofen geschmort)
- Minestrone ohne Zwiebel und Lauch
- Zucchinisuppe - bei Feuchtigkeit ohne Schlagobers
- Ofengemüse (mit neutral und kühl wirkenden Gemüsesorten) auf Vogerlsalat
- Auflauf aus Melanzani, Zucchini, Paprika (mit Rinderfaschierten oder Kräuterseitlingen)
- Zucchininudeln mit Kräuterseitling- oder Rinderfaschiertem- Bolognese
- Glutenfreie Palatschinken gefüllt mit Hühnerfleisch und Gemüse
- Gefüllter Paprika mit Gemüse-Reis/Quinoa oder Faschiertem auf Schmortomaten
- Faschierte Laibchen (Rind) mit Paprika, Zucchini und Schmortomaten auf Reis

4.2.7. *Sommer – Rezepte*

4.2.7.1. *Faschierte Laibchen mit Paprika-Zucchini-Gemüse*

Für die Faschierten Laibchen:

Bio-Rinderfaschiertes, Zucchini, Ei, Petersilie & Salz

Für das Gemüse:

Zucchini, Paprika, Cocktailtomaten, Olivenöl, Basilikum, Petersilie & Salz

Beilage: dazu passt gut Reis

TCM-Wirkungsweise

Dieses Gericht tonisiert Blut und Qi und bildet Säfte. Es eignet sich für mehrere kombinierte Disharmonien (Anpassungstipp beachten).

Wirkung der Hauptzutaten – Faschierte Laibchen

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Rindfleisch	süß & warm	tonisiert Qi und Blut, stärkt Milz und Magen sowie Sehnen und Knochen
Zucchini	süß & kühl	kühlt Hitze, befeuchtet den Körper, transformiert Schleim
Paprika	süß & kühl	Säfte bildend
Tomate	süß/sauer & kalt	kühlt Hitze, erzeugt Säfte, stützt das Yin

Tabelle 16 Wirkung der Hauptzutaten – Faschierte Laibchen⁴⁴

Anpassungstipp:

- **bei Herz-Blut-Stagnation:** weg lassen der Tomaten

4.2.7.2. Wrap bzw. Palatschinken mit Hühnerfleisch und Gemüse

Diese Hühnerfleisch-Gemüse-Basis lässt sich entweder mit klassischen Tortilla-Wraps oder mit einer glutenfreien Palatschinken-Variante zubereiten.

Variante A: Klassische Tortilla-Wraps (ca. 8 Stück)

Weizenmehl, Salz, Olivenöl, warmes Wasser

Variante B: Glutenfreie Palatschinken (ca. 8 Stück)

Mineralwasser, Eier, Reismehl, glutenfreies Hafermehl (bei Yin-Mangel und Hitze aller Art durch 100 g Maismehl ersetzen)

Die Füllung (für beide Varianten):

Hühnerfleisch, Gemüse nach Saison (z. B. Zucchini, Paprika, Pilze, Melanzani, Spitzkraut), Olivenöl, Basilikum, Petersilie & Salz

Bei Herz Blut- und Herz Yin-Mangel sowie bei Herz Hitze gerne Sauerrahm als Dip verwenden.

⁴⁴ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

TCM-Wirkungsweise

Dieses Gericht ist durch die Wahl der Zutaten flexibel und ein ideales Sommergericht, das durch das saftige Gemüse und den Sauerrahm der Hitze und Trockenheit entgegenwirkt. Es kann sowohl zum Aufbau von Qi als auch von Blut, Säften und Yin eingesetzt werden.

Wirkung der Hauptzutaten – Wrap bzw. Palatschinken gefüllt

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Hühnerfleisch	süß & wärmend	tonisiert das Qi, wärmt die Mitte und stärkt die Milz
Reismehl	süß & neutral	stärkt die Mitte und das Qi
Sauerrahm	sauer & kühl	befeuchtet den Körper, baut Säfte auf und kühlt Hitze
Weizen	süß & kühl	nährt das Herz, beruhigt den Geist und baut Säfte/Yin auf

Tabelle 17 Wirkung der Hauptzutaten – Wrap bzw. Palatschinken gefüllt⁴⁵

Anpassungstipp:

- **Bei Herz-Blut- und Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze:** Variante A mit Weizenmehl und Sauerrahm wählen, um Hitze zu kühlen und Säfte aufzubauen.
- **Bei Herz-Qi- und Herz-Yang-Mangel, Schleim-Hitze bzw. Schleim-Kälte des Herzens, Feuchte-Hitze bzw. Feuchte-Kälte im Dünndarm und Herz-Blut-Stagnationszeichen:** Variante B mit den glutenfreien Palatschinken ohne Sauerrahm und Weizen wählen - da zu stark befeuchtend und bindend.

⁴⁵ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

4.2.7.3. Wassermelonen-Carpaccio (aus dem Ofen)

Zutaten

Wassermelone (halbiert und geschält), Schuss Verjus, Olivenöl, Fleur de Sel, Vogerlsalat, Sprossen⁴⁶

Zubereitung

1. Die Melone vorbereiten

- Die Melone schälen und halbieren oder vierteln, je nach Größe.
- Die Melone kurz vakuumieren, um die Zellen aufzubrechen.

2. Trocknen im Ofen

Die Melone auspacken und auf dem Gitter des Backofens bei **80 Grad** für **12 Stunden** trocknen lassen.

Fleischähnliche Konsistenz: Das 12-stündige Trocknen bei 80 °C ist der Schlüssel zum Erfolg. Die Melone schrumpft dabei auf etwa die Hälfte ihrer Größe und entwickelt eine **feste, fast fleischartige Textur**, die optisch an klassisches Rinder-Carpaccio erinnert.⁴⁷

TCM-Wirkungsweise

Ein passendes Rezept für den Sommer bei einem Blut- Säfte- und Yin-Mangel, durch das Backen im Ofen wird es bekömmlicher für die Milz.

Wirkung der Hauptzutaten – Wassermelonen-Carpaccio

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Wassermelone	süß & kalt	kühlt Sommerhitze, bei Durst und Unruhe
Vogerlsalat	süß/bitter & kühl	kühlt Hitze
Sprossen	neutral/kühl & scharf/bitter	Qi und Blut bewegend
Verjus	sauer & neutral	bewahrt die Säfte

Tabelle 18 Wirkung der Hauptzutaten – Wassermelonen-Carpaccio⁴⁸

⁴⁶ Vgl. Gault Millau, (entnommen am 24.2.2026)

⁴⁷ Vgl. Gault Millau, (entnommen am 24.2.2026)

⁴⁸ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

Kontraindikation:

- Bei Herz-Qi und Herz-Yang-Mangel
- Bei Schleim-Kälte bzw. Schleim-Hitze des Herzens, bei Feuchter-Hitze bzw. Feuchter-Kälte des Dünndarms

Anpassungstipp:

- Bei Herzblut-Stagnation: Verjus weglassen

4.3. Herbst – Wandlungsphase Metall

Der Herbst ist dem Element Metall zugeordnet und steht in Verbindung mit den Organen Lunge und Dickdarm. In dieser Jahreszeit beginnt das Yang zu sinken bzw. sich in die Tiefe zurückzuziehen, während das pathogene Yin stetig zunimmt. Die Lunge reguliert das Qi des Körpers. Das Ziel der Ernährung im Herbst ist es, das Wei-Qi (Abwehrkraft) zu stärken, die Lunge zu befeuchten und die Mitte vor Kälte zu schützen.⁴⁹

„Herbst: Die Energie des Herbstes ist das klare Kühle, das Yang-Qi nimmt ab, während das Yin-Qi zunimmt. Aufgrund der kühlenden Witterung ist der Mensch anfälliger für Krankheiten. In dieser Zeit ist das Yang-Qi von Milz und Magen besonders gefährdet. Zu meiden sind kalte Speisen und Getränke. Nützlich sind erwärmende Speisen und solche mit scharfem Geschmack.“⁵⁰

Herbst – Steckbrief	
Element & Organe	Metall – Lunge und Dickdarm
Geschmack	scharf
Klimatischer Aspekt	Trockenheit
Emotionaler Aspekt	Trauer
Typische Disharmonien	Lungen-Yin-Mangel, Lungen-Qi-Mangel, Schleim-Hitze bzw. Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte bzw. Wind-Hitze der Lunge, Feuchte-Hitze bzw. Feuchte-Kälte im Dickdarm, Säfte-Mangel im Dickdarm
Saisonales Angebot	Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Karotten, Kürbis, Lauch, Mangold, Paprika, Pilze, Rotkohl, Rote Rüben, Knollen Sellerie, Stangensellerie, Zwiebel, schwarzer Rettich, Süßkartoffeln, Weißkohl, Wirsing, Spinat, Äpfel, Birnen, Quitten, Brombeeren, Himbeeren, Quitten, Weintrauben, Zwetschken ⁵¹

Tabelle 19 Herbst - Steckbrief⁵²

⁴⁹ Vgl. (Long, F. 2013)

⁵⁰ Zitat (Lorenzen/Noll, 2004)

⁵¹ Vgl. (Hiekmann, 2024),

^{48a} Vgl. AMA-Bio-Saisonkalender, (2022)

⁵² Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1)

4.3.1. Lungen Qi-Mangel, Wind-Kälte der Lunge

Liegt ein Mangel an Lungen Qi vor, ist der Körper im Herbst besonders gefordert, da das Yang-Qi bereits abnimmt und die Anfälligkeit für Krankheiten durch die kühle Witterung steigt. Die Lunge gilt als Meister des Qi und ist zuständig für die Verteilung von Qi und Blut in den Leitbahnen. Das Wei Qi wird vom Nieren Yang nach oben gebracht. Der Organismus benötigt Mahlzeiten, die das Wei-Qi stärken und das Eindringen von Kälte verhindern.

Empfohlene Rezepte

- Kürbiscremesuppe mit Zimt
- Klare Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison
- Karotten-Lauch-Suppe
- Hühnersuppe, Rindssuppe
- Haferflockensuppe
- Reis-Congee mit Karotten, Mandeln und Zimt oder Weintraubenkompott oder Zwetschkenkompott (mit Sternanis, Nelken, Zimt)
- Eierschwammerl geröstet mit Ei
- Pilzsuppe mit Zwiebeln, Weißwein und Schuss Schlagobers
- Forelle gebraten mit Fenchel-Gemüse und Reis
- Wurzelkren-Rindfleisch
- Wirsingpfanne mit geraspelten Karotten und gekochtem Rindfleisch

4.3.2. Schleim-Kälte der Lunge

Mit loser Verschleimung Lebensmittel wählen, die thermisch warm sind und auch trocknen.

Empfohlene Rezepte

- Karotten-Fenchel Suppe
- Linsen-Gemüse-Eintopf
- Dinkel Grieskoch (mit Wasser) mit braunen Mandeln, Kardamom und Zwetschgenkompott

- Forelle gebraten mit Fenchel-Gemüse und Reis
- Hirse-Gemüselaibchen

Mit zäher Verschleimung Lebensmittel wählen, die den Schleim umwandeln und verdünnen, da trocknende und bittere Lebensmittel den zähen Schleim noch mehr verdichten würden.

Empfohlene Rezepte

- Klare Gemüsesuppe aus Wurzelgemüse
- Gefüllter Paprika mit Gemüse-Reis
- Wirsingpfanne mit geraspelten Karotten und gekochtem Rindfleisch
- Forelle gebraten mit Ofengemüse und Reis
- Reis-Congee und Weintraubenkompott

4.3.3. Lungen-Yin-Mangel, Wind-Hitze der Lunge, und Säfte-Mangel im Dickdarm

Besteht ein Lungen Yin Mangel und/oder Wind-Hitze der Lunge bzw. ein Säfte-Mangel des Dickdarms, stellt der Herbst eine besondere Herausforderung dar, da die zunehmende Trockenheit der Außenluft die ohnehin knappen Körpersäfte zusätzlich angreift. Der Organismus benötigt eine befeuchtend wirkende Ernährung, die das Lungen-Yin nährt und Trockenheitssymptomen (wie trockenem Husten oder spröder Haut) vorbeugt. Saftige Zubereitungen wie Suppen und Eintöpfe sind empfehlenswert.

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Apfelschmarrn mit Couscous
- Klare Gemüsesuppe ohne Zwiebel und Lauch
- Zucchini- und Brokkolisuppe, Karfiolsuppe mit Schlagobers
- Lauwarmer Karottensalat oder Wurzelgemüsesalat
- Rote Rüben-Carpaccio mit gegrillten Birnen
- Gefüllter Paprika mit Gemüse-Reis/Quinoa auf Schmortomaten
- Wirsingpfanne mit geraspelten Karotten und gekochtem Rindfleisch
- Eierschwammerl in Rahmsoße mit Hühnerfleisch und Reis/Quinoa

- Gemüsepfanne mit Reismudeln und Cashew-Mandel-Soße
- Grießkoch mit Mandelmus und Birnenkompott/Weintraubenkompott
- Forelle mit Ofengemüse

4.3.4. Feuchte-Kälte im Dickdarm

Bei dieser Disharmonie ist darauf zu achten, dass die Lebensmittel thermisch nicht zu warm gewählt werden, da sich die Feuchte Kälte-Symptomatik leicht in Feuchte-Hitze umwandeln kann. Es bedarf einer saftig-geschmorten, neutralen bis sanft wärmenden Kochmethode.

Empfohlene Rezepte

- Haferflockensuppe
- Linsen-Gemüse-Eintopf
- Hirse-Gemüse-Laibchen
- Forelle gebraten mit Fenchel-Gemüse und Reis

4.3.5. Feuchte-Hitze im Dickdarm

Bei dieser Disharmonie liegt der Fokus auf dem Ausleiten der Hitze und dem Trocknen der Feuchtigkeit. Die Lebensmittel sollten thermisch neutral bis kühlend gewählt werden und wenig Fleisch enthalten.

Empfohlene Rezepte

- Gersten-Gemüse-Suppe
- Linsen-Gemüse-Eintopf
- Hirse-Gemüse-Laibchen
- Gefüllter Paprika mit Gemüse-Quinoa

4.3.6. *Adaption bei kombinierten Disharmonien*

Um der herbstlichen Trockenheit und Kälte zu begegnen, liegt der Fokus auf einer Ernährung, die weder das Yin austrocknet noch das Yang schwächt. Saftig gekochte Mahlzeiten wie Eintöpfe und Kompotte schützen die Säfte und stützen gleichzeitig das Verdauungsfeuer.

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Gemüse Omelett
- Zuccinisuppe, Brokkolisuppe, Karfiolsuppe
- Klare Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison ohne Zwiebel und Lauch
- Pilzsuppe mit einem Schuss Schlagobers
- Lauwarmer Karottensalat oder Wurzelgemüsesalat
- Eierschwammerl geröstet mit Ei
- Wirsingpfanne mit geraspelten Karotten und gekochtem Rindfleisch
- Reis-Congee mit Karotten, geschälten Mandeln und Zimt oder mit Weintraubenkompott
- Gefüllter Paprika mit Gemüse-Reis bzw. Quinoa oder Faschiertem mit Zucchini und Schmortomaten
- Forelle mit Ofengemüse
- Hühnerkeulen mit Schmorgemüse aus dem Ofen
- Apfelmus

4.3.7. Herbst – Rezepte

4.3.7.1. Apfelschmarrn-Couscous mit Kompott

Zutaten

Couscous, Apfel, Joghurt, Wasser, Rosinen, Mandelblättchen, Butter (zum Anbraten) & 1 EL Butter (für die Äpfel)

Gewürze: Je eine Prise Salz, Zucker und Zimt

TCM-Wirkungsweise

Dieses Gericht wirkt vor allem Yin-stärkend und eignet sich bei **Lungen-Yin-Mangel**, **Lungen-Hitze** sowie bei **Säfte-Mangel im Dickdarm**. Durch seine befeuchtende Wirkung wirkt es der trockenen Heizungsluft im Herbst entgegen, nährt die wertvollen Körpersäfte und schützt so die Schleimhäute vor dem Austrocknen.

Wirkung der Hauptzutaten – Apfelschmarrn-Couscous

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Weizen-Couscous	süß & kühl	nährt das Herz, beruhigt den Geist und baut Säfte/Yin auf
Rosinen	süß & neutral	stärkt Leber und Niere, stärkt Qi und Blut, wirkt befeuchtend
Joghurt	süß-sauer & kühl	kräftigt die Lunge, befeuchtet den Darm, stützt das Yin
Apfel	süß & kühl	bringt Säfte hervor, befeuchtet die Lunge, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe
Zimt	süß & heiß	wärmt die Mitte, zerstreut Kälte, dynamisiert Blut

Tabelle 20 Wirkung der Hauptzutaten – Apfelschmarrn-Couscous⁵³

Kontraindikation:

- bei Lungen Qi-Mangel
- bei Schleim-Hitze bzw. Schleim-Kälte der Lunge, Wind-Kälte
- bei Feuchter Hitze bzw. Feuchter Kälte im Dickdarm⁵⁴

⁵³ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

⁵⁴ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 2)

4.3.7.2. Rote Rüben-Carpaccio mit gegrillten Birnen

Birne, Handvoll Vogerlsalat, Walnüsse, Bio-Balsamico-Essig, Olivenöl & Salz
gekochte Rote Rüben je nach Größe

TCM-Wirkungsweise

Dieses Gericht eignet sich bei **Lungen-Yin-Mangel**, **Lungen-Hitze** sowie bei **Säfte-Mangel im Dickdarm**. Die Rote Rübe unterstützt durch ihre rote Farbe gezielt die Blutbildung. Die Birne, die dem Metall-Element und somit dem Herbst zugeordnet ist, befeuchtet das Lungen-Yin und kühlt Hitze.

Wirkung der Hauptzutaten – Rote Rüben-Carpaccio

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Rote Rübe	süß & neutral	baut Blut auf, stärkt Herz und Leber
Birne	süß & kühl	befeuchtet die Lunge, baut Säfte auf und kühlt Hitze
Walnüsse	süß & warm	stärken die Niere und das Gehirn, befeuchtet den Darm
Balsamico-Essig	sauer & warm	stillt Blutungen, entgiftet

Tabelle 21 Wirkung der Hauptzutaten – Rote Rüben-Carpaccio⁵⁵

Anpassungstipp:

- bei Feuchter-Hitze bzw. Feuchter-Kälte im Dickdarm: Essig und Nüsse weglassen

⁵⁵ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

4.3.7.3. Gemüsepfanne mit Reismudeln

Zutaten 4 Portionen

Gemüse: Brokkoli, Zucchini, Paprika, Pilze, Karotten, Chinakohl, Reis-Bandnudeln

Blanchierte Mandeln, 100 ml Wasser und eine Prise Salz

Optional: Hühnerfleisch

TCM-Wirkungsweise

Dieses Gericht eignet sich ideal für den Herbst, wenn die Lunge verstärkt Trockenheit ausgesetzt ist. Es ist besonders wertvoll bei einem **Lungen Yin-Mangel, Trockenheit der Lunge, sowie bei Wind Hitze der Lunge.**

Wirkung der Hauptzutaten – Gemüsepfanne mit Reismudeln

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Mandel	süß & neutral	unterstützt die Lunge in ihrer Abwärtsbewegung
Reismudeln	süß & neutral	stärken die Mitte und das Qi, wirken harmonisierend
Paprika	süß & kühl	Säfte bildend
Brokkoli	süß & kühl	Blutbildend, tonisiert Qi
Zucchini	süß & kühl	kühlt Hitze, befeuchtet den Körper, transformiert Schleim
Champignon	süß & kühl	wirkt Säfte bildend und tonisiert die Mitte, kühlt Hitze und transformiert Schleim
Karotte	süß & neutral	stärkt die Milz und beseitigt Verdauungsblockaden
Chinakohl	süß & kühl	kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, Säfte bildend

Tabelle 22 Wirkung der Hauptzutaten – Gemüsepfanne mit Reismudeln⁵⁶

Anpassungstipp:

- Statt der Mandeln kann ein Schuss Schlagobers verwendet werden, der das Lungen-Yin ebenso befeuchtet.

⁵⁶ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

- Bei **Lungen-Qi-Mangel, Feuchte-Hitze bzw. Feuchte-Kälte des Dickdarms**: Nudeln gegen Reis austauschen und Schlagobers bzw. Mandeln weglassen.
- Blanchierte Mandeln (ohne Haut) bei **Trockenheit der Lunge**
- Mandeln mit brauner Haut bei **Schleim-Kälte der Lunge** zum Trocknen von loser Verschleimung.
- Bei **Wind Hitze** ohne Hühnerfleisch zubereiten.

4.4. Winter – Wandlungsphase Wasser

Der Winter ist dem Wasser-Element zugeordnet und markiert den energetischen Tiefpunkt des Jahreszyklus. Er steht in Verbindung mit den Organen Niere und Blase. Es ist die Zeit der maximalen Ruhe und der Konzentration auf das Wesentliche. Das Ziel der Ernährung im Winter ist es, das Nieren-Yang zu wärmen, die Essenz (Jing) zu bewahren und den Körper vor dem Eindringen äußerer Kälte zu schützen.⁵⁷

„Winter: Während der drei Wintermonate, der kältesten Jahreszeit von allen, ist das Yin-Qi in Fülle, während das Yang-Qi sich zurückzieht und leicht eine Leere aufweist. Alles Leben wirkt im Verborgenen und dient der Speicherung im Inneren. Im Winter sind Speisen zu bevorzugen, die in die Tiefe gehen und das Yang schützen.“⁵⁸

Winter – Steckbrief	
Element & Organe	Wasser – Niere und Blase
Geschmack	salzig
Klimatischer Aspekt	Kälte
Emotionaler Aspekt	Angst
Typische Disharmonien	Nieren-Yin-Mangel, Nieren-Yang-Mangel, Nieren-Qi-Mangel, Nieren-Jing-Mangel, Feuchte-Hitze bzw. Feuchte-Kälte der Blase
Saisonales Angebot	Kohlsprossen, Kürbis, Lauch, Meerrettich, Chicoree, Petersilienwurzel, Schwarzer Rettich, Süßkartoffeln, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln, Lagergemüse: Chinakohl, Kartoffel, Rote Rüben, Karotten, Knoblauch, Kohl, Kraut, Kürbis, Birnen, Äpfel ⁵⁹

Tabelle 23 Winter - Steckbrief⁶⁰

⁵⁷ Vgl. (Long, F. 2013)

⁵⁸ Zitat (Lorenzen/Noll, 2004)

⁵⁹ Vgl. (Hiekmann, 2024),

^{56a} Vgl. (AMA-Bio-Saisonkalender, 2022)

⁶⁰ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1)

4.4.1. Nieren-Yang-Mangel, Feuchte Kälte der Blase

Besteht ein Nieren-Yang-Mangel, ist der Körper im Winter in seiner verletzlichsten Phase, da sich das Yang-Qi natürlicherweise tief in das Innere zurückzieht. Wärmende Qi und Yang tonisierende Gerichte sind ideal.

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Apfel-Zimt-Reisauflauf mit Zwetschenmus
- Kürbissuppe mit Zimt
- Karottensuppe
- Rindssuppe, Hühnersuppe
- Chili con oder sin Carne (vegetarisch mit Kräuterseitlingen)
- Rehragout
- Geschmorter Hirschbraten mit Rotkraut
- Kürbisgulasch
- Kalbsgulasch
- Linsen-Gemüse-Eintopf
- Brathuhn mit Ofengemüse und Reis
- Tafelspitz
- Bratapfel
- Lachs gebraten mit Gemüse und Reis
- Süßwasserfische mit Wurzelgemüse und Reis

4.4.2. Nieren Yin-Mangel

Es sollten erhitzende Lebensmittel, sowie lang gekochte Fleischsuppen vermieden werden, zu viel Hitze würde Blut, Säfte und Yin weiter verletzen. Tief nährnde Mahlzeiten, die die Essenz (Jing) und das Nieren-Yin bewahren, stehen im Vordergrund.

Empfohlene Rezepte

- Frühstücksidee: Misosuppe mit Reismudeln
- Apfel-Sellerie-Suppe
- Rindsschnitzel/Schweinsschnitzel Natur in Wurzelrahmsauce mit Nudeln
- Rote Rüben-Carpaccio mit Vogelsalat, Mozzarella-Bällchen und Walnüssen
- Geröstete Leber ohne Zwiebel
- Blunz'n Gröstl ohne Zwiebel
- Rote Rüben-Salat
- Krautroulade gefüllt mit Gemüseris oder Rinderfaschiertem
- Schweinsbraten mit Knödel
- Stelze
- Süßwasserfische mit Gemüse und Reis

4.4.3. Feuchte Hitze der Blase

Die Lebensmittel sollten thermisch neutral bis kühlend gewählt werden und wenig Fleisch enthalten, um das System nicht zusätzlich zu belasten. Bittere und harntreibende Zutaten unterstützen die Blase dabei, die pathogene Feuchte-Hitze effektiv auszuleiten.

Empfohlene Rezepte

- Gersten-Gemüse-Suppe
- Krautroulade gefüllt mit Gemüseris
- Süßwasserfische mit Gemüse und Reis
- Linsen-Gemüse-Eintopf
- Geschmorter Chicoree

4.4.4. Adaption bei kombinierten Disharmonien

Im Winter gilt es, trotz der äußeren Kälte auf ein Erhitzen durch heiße, scharfe Gewürze und Lebensmittel zu verzichten, um das ohnehin knappe Yin nicht weiter auszuheizen. Das Tonisieren von Milz- und Nieren Yang ohne thermisch zu warm zu werden, durch lang gekochte, geschmorte Mahlzeiten stehen im Vordergrund.

Empfohlene Rezepte

- saftige Eierspeis
- Apfel-Sellerie-Suppe
- Karottensuppe
- Rote Rüben-Salat
- Geröstete Leber ohne Zwiebel
- Krautroulade gefüllt mit Gemüsereis oder Rinderfaschiertem
- Brathuhn mit Ofengemüse und Reis
- Süßwasserfische mit geschmortem Gemüse und Reis
- Bratapfel
- Gemüseintopf

4.4.5. Winter – Rezepte

4.4.5.1. Forelle im Ganzen aus dem Ofen

Zutaten

Forellen (küchenfertig), Knoblauchzehe, Petersilie, Butter

Gewürze: Salz, Pfeffer aus der Mühle⁶¹

TCM-Wirkungsweise

Dieses Gericht ist ideal im Winter, da es die Niere stärkt; die Forelle wird dem Nieren-Yin und Nieren-Qi zugeordnet und durch das Backen im Ofen wird das Nieren-Yang gestärkt.

⁶¹ Vgl. E. k. (entnommen am 23.2.2026).

Wirkung der Hauptzutaten – Forelle aus dem Ofen

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Forelle	süß & neutral	tonisiert Nieren-Yin, Nieren-Qi und Milz-Qi
Butter	süß & neutral	stärkt die Niere, stützt das Jing
Knoblauch	scharf & heiß	bewegt Qi, wärmt die Mitte, tonisiert Yang, bei Kältesymptomatik
Petersiliengrün	süß & neutral	tonisiert Qi und Blut, bewegt Qi
Pfeffer	scharf & heiß	zerstreut Kälte, wärmt die Mitte

Tabelle 24 Wirkung der Hauptzutaten – Forelle aus dem Ofen⁶²

Anpassungstipp:

- **Bei Nieren Yin-Mangel und Feuchte-Hitze bzw. Feuchter-Kälte der Blase:**
weglassen von Knoblauch und Pfeffer

4.4.5.2. Bratapfel

Zutaten

Äpfel, weiche Butter, Prise Zimt, gemahlene Walnüsse (oder Mandeln, Haselnüsse etc.), Rosinen, selbstgemachte Marmelade

Optional: Marzipan

TCM-Wirkungsweise

Dieses Gericht ist hervorragend geeignet, um Säfte aufzubauen und das Lungen Yin zu befeuchten sowie das Nieren Yin zu tonisieren. Durch das Backen im Ofen stützt es auch das Yang, ideal für die kühlere Jahreszeit.

⁶² Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

Wirkung der Hauptzutaten – Bratapfel

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Apfel	süß & kühl	bringt Säfte hervor, befeuchtet die Lunge, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe
Rosinen	süß & neutral	stärkt Leber und Niere, stärkt Qi und Blut, wirkt befeuchtend
Walnüsse	süß & warm	stärken die Niere und das Gehirn, befeuchtet den Darm
Mandeln/Marzipan	süß & neutral	senkt das Lungen-Qi, Zucker befeuchtet die Lunge

Tabelle 25 Wirkung der Hauptzutaten – Bratapfel⁶³

Kontraindikation

- **Bei Feuchte-Hitze bzw. Feuchte-Kälte der Blase⁶⁴**

Anpassungstipp:

- Marzipan ist ein wertvoller Tipp bei Heiserkeit und Sprechbelastung, es nährt das Lungen-Yin.

4.4.5.3. Gemüsebrühe – Grundrezept

Eine Gemüsebrühe-Basis für diverse Rezepte, die bis zu 4 Wochen im Kühlschrank haltbar ist.

Zutaten

Sellerie, Petersilienwurzeln, Pastinake, Karotten, Petersiliengrün, Liebstöckelgrün

Gemüsereste: z. B. Brokkoli-Stängel, Kohlrabi-Schale, Karfiol-Grün, Salz

- **Haltbarkeit:** Die fertige Brühe heiß in saubere Gläser abfüllen, sofort verschließen einmal kurz umdrehen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank gelagert hält sich die Brühe bis zu 4 Wochen.
- **Vielseitigkeit:** Sie dient als ideale, kräftigende Basis für Suppen, Saucen oder zum Aufgießen von Getreidegerichten.

⁶³ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

⁶⁴ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 2)

TCM-Wirkungsweise

Eine warme Gemüsebrühe stärkt das Milz-Qi, nährt sanft die Säfte und entlastet die Verdauungsorgane. Sie eignet sich hervorragend als Basis, um die Mitte zu harmonisieren, ohne den Körper zu beschweren.

Wirkung der Hauptzutaten – Gemüsebrühe

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Karotte	süß & neutral/warm	stärkt die Mitte (Milz/Magen)
Liebstockelgrün	scharf & warm	tonisiert Qi und Blut, bewegt Qi
Petersiliengrün	süß & neutral	tonisiert Qi und Blut, bewegt Qi
Petersilienwurzel	süß & warm	tonisiert Qi und Blut
Pastinake	süß & neutral	stärkt die Mitte, bei Unruhe
Knollensellerie	süß & neutral	tonisiert Milz & Magen-Qi, bildet Säfte
Salz	salzig & kühl	stützt die Nieren, senkt Qi

Tabelle 26 Wirkung der Hauptzutaten – Gemüsebrühe⁶⁵

Anpassungstipp:

- **Bei Nieren Yang Mangel:** Hinzufügen von Wacholderbeeren, Fenchel, Lauch oder Zwiebel. Das bringt zusätzliche Wärme in die Brühe und stärkt das Yang.
- **Bei Nieren Yin-Mangel und Feuchte-Hitze** sollten erhitzen Zutaten vermieden werden.
- **Bei Feuchter Kälte der Blase** nur sanft wärmende Lebensmittel wie Wachholder und Fenchel hinzufügen.

⁶⁵ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

4.5. Dojo-Zeit – Wandlungsphase Erde

Li Gao (Li Dongyuan) begründete die „Schule der Mitte“, in der die Wandlungsphase Erde eine zentrale Stellung einnimmt. Milz und Magen werden als Wurzel des Nach-Himmels-Qi verstanden und sind maßgeblich an der Gesunderhaltung und Krankheitsentstehung beteiligt.⁶⁶

Die Erde nimmt in der TCM eine Sonderstellung ein. Sie gehört keiner einzelnen Jahreszeit an, sondern bildet das Zentrum, das alle anderen Phasen zusammenhält und nährt.

„Die Erde hat ihren Platz in der Mitte, sie ist der üppige Ackerboden des Himmels. Die Erde bildet die Arme und Beine des Himmels, ihre Wirkkraft ist so überaus fruchtbar und anmutig zu betrachten, dass man nicht oft genug darüber sprechen kann. In der Tat, die Erde ist das, was die fünf Wandlungsphasen und die vier Jahreszeiten zusammenführt. Metall, Holz, Wasser, Feuer, sie alle haben ihre eigenen Aufgaben. Jedoch, wenn sie sich nicht auf die Erde als Zentrum beziehen, würden sie alle zusammenstürzen.“⁶⁷

Dojo-Zeit – Steckbrief	
Element & Organe	Erde – Milz und Magen
Geschmack	süß
Klimatischer Aspekt	Feuchtigkeit
Emotionaler Aspekt	Grübeln
Typische Disharmonien	Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel, Feuchte-Hitze bzw. Feuchte-Kälte der Milz, sinkendes Milz-Qi, Magen-Hitze bzw. Magen-Kälte, Magen-Yin-Mangel, rebellierendes Magen-Qi, Nahrungsstagnation im Magen
Saisonales Angebot	Variiert je nach Dojo-Zeiten

Tabelle 27 Dojo-Zeit - Steckbrief⁶⁸

⁶⁶ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1)

⁶⁷ Vgl. (Lorenzen/Noll, 2004) zitiert aus: J.Need-ham: Science and Civilisation in China, Vol, II, S.250

⁶⁸ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 1)

Die Dojo-Zeiten (auch Übergangsphasen genannt) nehmen eine Schlüsselrolle für den Erhalt der Gesundheit ein. In diesen Phasen, die jeweils die letzten 18 Tage einer Jahreszeit umfassen, bereitet sich der Organismus auf die kommenden klimatischen Gegebenheiten vor und stellt sich energetisch neu ein.

Die Beachtung dieser Phasen ist für die Vorbeugung von Krankheiten von unschätzbarem Wert. Therapeutisch und diätetisch werden in dieser Zeit gezielt die Organe der Mitte (Milz und Magen) behandelt. Ist unsere Mitte stark und stabil, bleibt das gesamte System im Gleichgewicht.⁶⁹

4.5.1. Die Getreidekur als Heilmethode

Getreidekuren gelten als sehr effektives Werkzeug der TCM, Getreide enthält durch seine Keimfähigkeit eine hohe Lebensenergie besitzt.⁷⁰

Indikationen

- Verdauungsprobleme (Durchfall, Verstopfung, Sodbrennen, Blähungen)
- Chronische Entzündungen (Nasennebenhöhlen, Bronchitis)
- Hauterkrankungen (Neurodermitis, Allergien)
- Migräne, Schlafstörungen, Gicht und Gelenkbeschwerden⁷¹

Durchführung

- Dauer: Klassisch 5-12 Tage
- Zubereitung: Getreide ausschließlich mit Wasser und wenig Salz kochen
- Rhythmus: Feste Mahlzeiten mit jeweils fünf Stunden Pause dazwischen
- Trinken: Jede Stunde ein Glas warmes Wasser; selbstgemachte Gemüsebrühe als Abwechslung erlaubt⁷²

⁶⁹ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

⁷⁰ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

⁷¹ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

⁷² Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

Wirkung der Hauptzutaten – Getreide

Da in der TCM die individuelle Konstitution und momentane Situation im Mittelpunkt steht, eignet sich nicht jedes Getreide pauschal für jeden. Die nachstehende Tabelle veranschaulicht daher die spezifischen Wirkweisen und Kontraindikationen der einzelnen Sorten.

Zutat	Geschmack & Thermik	Wirkung nach TCM
Reis	süß & neutral	kräftigt die Mitte, stützt das Qi, transformiert Feuchtigkeit. Bei allen Disharmonien geeignet. Bei Blut- Säfte- und Yin-Mangel auf Trockenheitszeichen achten – dann Austausch mit Weizen oder Quinoa
Hafer	süß & warm	Kräftigt Qi und Yang, befeuchtet den Darm Vermeidung: bei Yin Mangel, Feuchte Hitze, Aufsteigenden Yang
Hirse	süß & neutral	harmonisiert und kräftigt die Mitte, stützt die Niere, wirkt diuretisch Vermeidung: bei Blut- Säfte und Yin-Mangel
Weizen	süß & kühl	Beseitigt Unruhe und Hitze Vermeidung: bei Qi- und/oder Yang Mangel, Feuchte-Hitze bzw. Feuchte-Kälte und Stagnationen
Maisgrieß/Polenta	süß & neutral	Reguliert die Mitte, hoher Stärkegehalt Vermeidung bei Stagnationen

Tabelle 28 Wirkung der Hauptzutaten – Getreide⁷³

Eine Getreidekur muss nicht zwangsläufig einseitig sein, um ihre volle Wirkung auf die Wandlungsphase Erde zu entfalten. Im Gegenteil: Durch die Ergänzung mit saisonalen Zutaten lassen sich die Rezepte so verfeinern, dass sie nicht nur die Mitte stärken, sondern auch die spezifischen Disharmonien berücksichtigen. Die Dauer der Kur sollte sich primär am individuellen Empfinden orientieren. Während für den Beginn 3 bis 5 Tage ideal sind, kann die Phase bei guter Vitalität und

⁷³ Vgl. (TCM-Team, 2025, Modul 3)

positiver Resonanz des Körpers nach Belieben ausgedehnt werden. Die folgenden Rezepte dienen als Beispiele für eine konstitutionell angepasste Durchführung während der Dojo-Zeiten.

4.5.2. Dojo-Zeit vor dem Frühling

Die Dojo-Zeit am Übergang vom Winter zum Frühling markiert einen signifikanten Yin-Yang-Wechsel. Diese Phase wird oft als „stürmischer“ wahrgenommen, da sie durch den Aufbruch der Energie geprägt ist. Im Vordergrund stehen die Abwehr von Wind-Kälte-Erkrankungen, die Entstauung der Leber und die Entgegenwirkung plötzlicher Frühjahrsmüdigkeit.⁷⁴

Reiskur bei Milz Qi- sowie Milz- und Nieren Yang Mangel	
Zutaten	Zubereitung
• 250 g Basmatireis • Wasser (doppelte Menge) • Etwas Butter • 1 TL Salz	1. Reis waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen 2. 20–30 Minuten kochen lassen, dann weitere 10–15 Minuten quellen lassen 3. Mit Butter servieren Tipp: Wer die Kur weniger streng halten möchte, kann gedünstetes Saisongemüse dazu essen Kontraindikation: Bei Blut- Säfte und Yin-Mangel

Tabelle 29 Reiskur⁷⁵

⁷⁴ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

⁷⁵ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

Haferflockensuppe mit Ei bei Milz Qi- und Milz- und Nieren Yang-Mangel	
Zutaten	Zubereitung
• 1 EL Butter • 250 g Haferflocken • 2 Eier • 750 ml Wasser • Pfeffer, Salz • Petersilie, Schnittlauch	1. Ghee/Butterschmalz schmelzen und Haferflocken darin anrösten, bis sie duften 2. Eier verquirlen, Pfeffer und Salz zugeben und mitbraten 3. Mit Wasser aufgießen, aufkochen und auf kleiner Flamme 10 Minuten quellen lassen 4. Vor dem Servieren mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen Kontraindikation: bei Blut- Säfte und Yin-Mangel, bei FeuchterHitze, aufsteigendem Leber Yang

Tabelle 30 Haferflockensuppe mit Ei⁷⁶

4.5.3. Dojo-Zeit vor dem Sommer

Die Dojo-Zeit am Übergang vom Frühling zum Sommer wird als sekundäre Übergangsphase klassifiziert. Da es sich um eine Entwicklung vom „Kleinen Yang“ (Frühling) zum „Großen Yang“ (Sommer) handelt, verläuft dieser Prozess energetisch deutlich sanfter als andere Jahreszeitenwechsel. Ein wesentlicher Aspekt ist das gezielte Nähren der Körpersäfte, um einer späteren Austrocknung präventiv entgegenzuwirken.⁷⁷

Gebratener Reis mit Ei bei Milz Qi- sowie Milz- und Nieren- Yang Mangel	
Zutaten	Zubereitung
• 200 g Reis • 100 g Champignons • 400 g Gemüsemischung (Karotten, Zucchini, Paprika) • 4 Eier • 2–3 EL Olivenöl • Frisches Basilikum, Salz	1. Reis am Vorabend kochen 2. Champignons in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten, würzen 3. Vorgekochten Reis und Gemüsemischung zugeben und mitbraten 4. Eier mit Basilikum unter den Reis mischen, Pfanne zudecken und das Ei stocken lassen Anpassungstipp: Bei Blut- Säfte- und Yin-Mangel Austausch von Reis mit Quinoa, da der Reis zu trocknend wirkt

⁷⁶ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

⁷⁷ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

Tabelle 31 Gebratener Reis mit Ei⁷⁸

Süßer Amaranthbrei bei Blut- Säfte- und Yin-Mangel	
Zutaten	Zubereitung
• 200–250 g Amaranth • 1 Liter Wasser • 1–2 Handvoll Erdbeeren • 1 EL geschmolzene Butter	1. Amaranth in Wasser 30 Minuten bei kleiner Hitze weichkochen 2. In den letzten 10 Minuten die Beeren zugeben 3. Weitere 10 Minuten nachquellen lassen 4. Nach Wunsch mit geschmolzener Butter servieren Kontraindikation: bei Milz Qi- und Milz Yang-Mangel, Nieren Yang-Mangel, Stagnationen, Feuchte Hitze, Feuchte Kälte Anpassungstipp: bei diesen Disharmonien Austausch der Erdbeeren mit Äpfel, da Beeren zusammenziehend wirken, somit Stagnationen fördern und die Feuchtigkeit bewahren.

Tabelle 32 Süßer Amaranthbrei⁷⁹

4.5.4. Dojo-Zeit vor dem Herbst

Die Dojo-Zeit zwischen Sommer und Herbst ist für viele Menschen die einschneidendste Übergangsphase. Es handelt sich um den deutlichen Wechsel von der maximalen Yang-Energie des Sommers hin zum Yin des Herbstes. Das therapeutische Hauptmerkmal liegt auf der Stärkung der Funktionskreise Lunge und Dickdarm.

Die energetische Vorbereitung dient dazu, den Körper gegen die Herausforderungen des Herbstes zu wappnen: pathogene Trockenheit, Infektanfälligkeit durch eingeschränkte Lungenfunktion und Schleimbildung durch eine geschwächte Mitte.⁸⁰

⁷⁸ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

⁷⁹ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

⁸⁰ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

Haferschleimsuppe bei Milz Qi- sowie Milz- und Nieren Yang-Mangel)

Zutaten	Zubereitung
• 100 g Haferflocken • 1,5 Liter Wasser • Salz • 2 TL Butter	1. Haferflocken mit Wasser und Salz 30–40 Minuten zu einem dünnen Brei kochen. 2. Für einen Entlastungstag drei- bis fünfmal täglich davon essen. 3. Jeweils etwas Butter im heißen Brei zerfließen lassen. Tipp: Wer die Kur weniger streng halten möchte, kann Gemüse der Saison mitkochen. Kontraindikation: bei Blut- Säfte- und Yin Mangel, Hitze, aufsteigenden Leber Yang

Tabelle 33 Haferschleimsuppe⁸¹**Reis-Congee mit Birnen bei Blut-, Säfte- und Yin-Mangel**

Zutaten	Zubereitung
• 200 g Reis • 10 fache Menge Wasser • ½ Tasse Rosinen • Vanille, Prise Salz • ¼ l Reis- oder Mandelmilch • 1 EL Butter • Birnenkompott und Mandelsplitter	1. Reis am Vorabend waschen und mit Wasser, Rosinen, Vanille und Salz zum Kochen bringen 2. Das Congee bei geringer Hitze sanft köcheln lassen - traditionell über mehrere Stunden, ca. 4 h 3. Kurz vor dem Servieren Mandelmilch, Butter und Ahornsirup einrühren 4. Mit Birnenkompott und Mandelsplitter garnieren Kontraindikation: Bei Feuchter Kälte bzw. Feuchter Hitze, Milz- Nieren Yang Mangel. Anpassungstipp: bei diesen Disharmonien Rosinen, Reis- und Mandelmilch weglassen und das Birnenkompott gegen Apfelkompott tauschen.

Tabelle 34 Reis-Congee mit Birnen⁸²⁸¹ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)⁸² Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

4.5.5. Dojo-Zeit vor dem Winter

Die Dojo-Zeit zwischen Herbst und Winter ist ein Yin-Yin-Übergang: der Wechsel von einer kühlen zu einer kalten Jahreszeit. Die Winterzeit ist aufgrund der Kälte nicht für klassisches Fasten geeignet. Stattdessen können einzelne Mahlzeiten durch kräftigende Trinkbrühen ersetzt werden. Der Fokus liegt auf Regenerationsphasen und der Erhaltung der inneren Energie.⁸³

Trinkkur mit Hühnerbrühe	
Zutaten	Zubereitung
• 1 ganzes Suppenhuhn • 5 Lorbeerblätter • Petersilie • Liebstöckel • Wacholderbeeren • 4 Karotten • 1 Kleiner Knollensellerie • 2 Petersilienwurzeln • Salz • 4-5 Liter Wasser	Alle Zutaten in einen großen Topf 4 Stunden lang zugedeckt köcheln lassen Tipp: für Haltbarkeit bis zu 4 Wochen: die fertige Brühe noch heiß in saubere, sterilisierte Gläser abfüllen, sofort verschließen und auskühlen lassen Kontraindikationen: Yin Mangel, aufsteigendes Yang, Feuchte Hitze, Stagnationen Anpassungstipp: Die Hühnerbrühe wirkt für diese Disharmonien zu erwärmend. Stattdessen eine Gemüsebrühe trinken.

Tabelle 35 Trinkkur mit Hühnerbrühe⁸⁴

⁸³ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

⁸⁴ Vgl. (Schneider, Auflage 3, 2021)

5. Zusammenfassung und Resümee

Die Erarbeitung dieser Diplomarbeit war eine Reise durch die kulinarischen Möglichkeiten unserer Region im Spiegel der Chinesischen Diätetik. Ziel war es, ein alltagstaugliches Konzept zu entwickeln, das die Prinzipien der Wandlungsphasen der chinesischen Medizin auf das heimische Lebensmittelangebot überträgt.

Praktische Umsetzung und Rezeptteil

- **Detaillierte Saison-Konzepte:** Für jede der fünf Jahreszeiten (inklusive Dojo-Phasen) wurden spezifische Ernährungsstrategien entwickelt, die auf die jeweiligen klimatischen Anforderungen und individuellen Disharmonien einwirken.
- **Umfangreiche Rezeptvorschläge:** Die Arbeit enthält eine Vielzahl an detailliert ausgearbeiteten Rezepten, die auf regionalen Zutaten basieren.

Bei der Erstellung der Saison-Rezepte trat besonders hervor, wie flexibel sich Gerichte gestalten lassen. Es wurde aufgezeigt, dass Zutaten ohne Geschmacksverlust variiert oder ersetzt werden können, um sie individuell an verschiedene energetische Disharmonien anzupassen. Ein wesentlicher Fokus lag dabei auf der Nutzung regionaler Ressourcen: Unsere Region bietet das ganze Jahr über eine Vielfalt an Lebensmitteln, die eine vollständige Versorgung ermöglichen. Durch traditionelle Konservierungsmethoden, wie das Einkochen und Einrexen von Ernteüberschüssen, lässt sich dieser regionale Reichtum zudem optimal für die Wintermonate nutzen.

Ein zentraler Aspekt der Arbeit ist die Stärkung der „Mitte“. Besonders in den Dojo-Zeiten, den Übergangsphasen zwischen den vier Jahreszeiten, zeigt sich die Relevanz einer stabilen Mitte für den Erhalt der Gesundheit. Ich blicke mit großer Freude darauf, die im Rahmen dieser Arbeit entwickelten Rezepte künftig in unserem Heurigen umzusetzen, und bin gespannt auf das Feedback unserer Gäste.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Saisonkalender.....	13
Abbildung 2 Saisonkalender.....	14
Abbildung 3 Jahreszeiten-Kalender	20

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Temperaturverhalten	8
Tabelle 2 Qi-Mangel	15
Tabelle 3 Yang-Mangel	16
Tabelle 4 Blut-Mangel	16
Tabelle 5 Yin-Mangel	17
Tabelle 6 Feuchte-Kälte	17
Tabelle 7 Feuchte-Hitze	18
Tabelle 8 Aufsteigendes Yang	18
Tabelle 9 Qi-Stagnation.....	19
Tabelle 10 Blut-Stagnation	19
Tabelle 11 Frühling - Steckbrief	22
Tabelle 12 Wirkung der Hauptzutat - Bärlauch-Blattspinat mit Ei	26
Tabelle 13 Wirkung der Hauptzutaten – Hirse-Spinat-Knödel.....	27
Tabelle 14 Wirkung der Hauptzutaten – gefüllte Champignons	28
Tabelle 15 Sommer - Steckbrief.....	30
Tabelle 16 Wirkung der Hauptzutaten – Faschierte Laibchen	34
Tabelle 17 Wirkung der Hauptzutaten – Wrap bzw. Palatschinken gefüllt.....	35
Tabelle 18 Wirkung der Hauptzutaten – Wassermelonen-Carpaccio	36
Tabelle 19 Herbst - Steckbrief.....	38
Tabelle 20 Wirkung der Hauptzutaten – Apfelschmarrn-Couscous	43
Tabelle 21 Wirkung der Hauptzutaten – Rote Rüben-Carpaccio	44
Tabelle 22 Wirkung der Hauptzutaten – Gemüsepfanne mit Reismudeln	45
Tabelle 23 Winter - Steckbrief	47
Tabelle 24 Wirkung der Hauptzutaten – Forelle aus dem Ofen	51
Tabelle 25 Wirkung der Hauptzutaten – Bratapfel	52
Tabelle 26 Wirkung der Hauptzutaten – Gemüsebrühe	53
Tabelle 27 Dojo-Zeit - Steckbrief.....	54

Tabelle 28 Wirkung der Hauptzutaten – Getreide	56
Tabelle 29 Reiskur	57
Tabelle 30 Haferflockensuppe mit Ei.....	58
Tabelle 31 Gebratener Reis mit Ei	59
Tabelle 32 Süßer Amaranthbrei	59
Tabelle 33 Haferschleimsuppe	60
Tabelle 34 Reis-Congee mit Birnen	60
Tabelle 35 Trinkkur mit Hühnerbrühe	61

Literaturverzeichnis

Buchquellen:

- Engelhardt/Hempen. (Auflage 3, 2006). Chinesische Diätetik. ISBN 978-3-437-56491-8 Verlag: Elsevier.
- Hiekmann, S. (2024). Das Gemüseboxen Kochbuch. ISBN 978-3-8310-4853-3 Verlag: Dk.
- Long, F. (2013). Im Rhythmus der Jahreszeiten. ISBN 978-3-424-15197-8 Verlag Irisiana.
- Lorenzen/Noll. (2004). Die Wandlungsphase der traditionellen chinesischen Medizin, Band 3 Erde. ISBN 3-87569-114-8 Verlag Müller & Steinicke.
- Mandl, M. (Auflage 1, 2024). Karma a la carte. ISBN 9783991140764: Verlag: Bacopa.
- Schneider, K. (Auflage 3, 2021). Kraftzeiten nach chinesischer Heilkunde. ISBN 978-3-03800-946-7 Verlag: AT.

Internetquellen:

- AMA-Bio-Saisonkalender (entnommen am 16.4.2026)
https://media.hendriks.amainfo.at/66f6606970002879374d702a/AMA_Bio-Saisonkalender_2022.pdf
- E. k. (entnommen am 23.2.2026). <https://emmikochteinfach.de/forelle-im-backofen>
- Gault Millau, (entnommen am 24.2.2026)
<https://www.gaultmillau.ch/rezepte/wassermelonen-carpaccio-by-andreas-caminada-639572>
- Landschafttleben (entnommen am 10.1.2026)
<https://www.landschafttleben.at/hintergruende/konsum/verfuegbarkeit-verbrauch-gesundheit>
- Salzer, S. (entnommen am 3.3.2026). Von <https://www.sinn-ess-wandel.at/2022/03/22/dojozeit/>

Skriptumquellen:

- TCM-Team. (2025, Modul 1, 2, 3, 5). Diplom-Lehrgang Chinesische Ernährungslehre.