



# Siedentopp, U./Hecker, H.-U. Praxishandbuch Chinesische Diätetik



*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

UWE SIEDENTOPP  
HANS-ULRICH HECKER



Praxishandbuch  
**Chinesische  
Diätetik**

SIEDENTOPP / HECKER GBR

**VISDAK**<sup>®</sup>  
Visuell-didaktisches Konzept

## Die Autoren

**Dr. med. Dipl. oec. troph.**

**Uwe Siedentopp**

Arzt für Naturheilverfahren,  
Akupunktur, Ernährungswissenschaftler,  
Dozent der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA),  
Gastdozent an der Reformhaus Fachakademie und Akademie  
Gesundes Leben.  
Niedergelassen in eigener Praxis in Kassel mit den  
Schwerpunkten Naturheilkunde, Umweltmedizin,  
Akupunktur, chinesische Medizin, Ernährungsmedizin  
und Diätetik



**Dr. med. Hans-Ulrich Hecker**

Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Akupunktur, Naturheilverfahren,  
Homöopathie  
Zertifikat Ärztlicher Qualitätsmanager  
Lehrbeauftragter für Akupunktur  
und Naturheilverfahren an der  
Christian-Albrechts-Universität Kiel  
Leiter der Ausbildung für Naturheilverfahren  
und Akupunktur an der Akademie für  
ärztliche Fortbildung der Landesärztekammer  
Schleswig-Holstein



# Inhalt

- 8 | Vorwort**
  
- 11 | Chinesische Diätetik – Grundlagen**
  - 13 | Temperaturverhalten
  - 14 | Änderungen des Temperaturverhaltens
  - 15 | Geschmacksrichtungen
  - 16 | Wirkrichtungen des Geschmacks
  - 17 | Wirkrichtungen der Lebensmittel
  - 18 | Veränderungen der Wirkrichtung
  - 18 | Ernährung als Krankheitsursache
  
- 21 | Kurzportraits der Lebensmittel  
in alphabetischer Ordnung**
  
- 89 | Diätetikempfehlungen entsprechend den wichtigsten  
ernährungsrelevanten Disharmoniemustern**
  - 90 | Allgemeiner Qi-Mangel
  - 92 | Allgemeiner Yang-Mangel
  - 94 | Allgemeiner Yin-Mangel
  - 96 | Allgemeiner Blut-Mangel
  - 98 | Qi- und Blut-Stagnation
  - 100 | Blut-Hitze
  - 102 | Feuchtigkeits- und Schleimerkrankungen
  - 104 | Lungen-Qi-Mangel
  - 108 | Lungen-Yin-Mangel
  - 112 | Wind-Kälte befällt die Lunge
  - 116 | Wind-Hitze befällt die Lunge
  - 120 | Schleim- und Feuchtigkeits-Retention  
in der Lunge
  - 124 | Hitze-Nässe im Dickdarm
  - 128 | Milz-Qi-Mangel und Milz-Yang-Mangel
  - 132 | Kälte-Nässe befällt die Milz
  - 136 | Hitze-Nässe befällt Milz und Magen
  - 140 | Magen-Qi-Mangel
  - 144 | Magen-Yin-Mangel

## 89 | Diätetickempfehlungen entsprechend den wichtigsten ernährungsrelevanten Disharmoniemustern

- 148 | Magen-Feuer
- 152 | Nahrungs-Retention im Magen
- 154 | Kälte befällt den Magen
- 158 | Blut-Stagnation im Magen
- 160 | Herz-Qi-Mangel und Herz-Yang-Mangel
- 164 | Herz-Blut-Mangel
- 168 | Herz-Yin-Mangel
- 172 | Emporloderndes Herzfeuer
- 176 | Leber-Qi-Stagnation
- 180 | Aufsteigendes Leber-Yang
- 184 | Leber-Blut-Mangel
- 188 | Leber-Blut-Stase
- 192 | Nieren-Jing-Mangel
- 196 | Nieren-Qi-Mangel und Nieren-Yang-Mangel
- 200 | Nieren-Yin-Mangel
- 204 | Nässe-Hitze in der Blase

## 209 | Westliche Diagnosen, differenziert nach den wichtigsten ernährungsrelevanten TCM-Syndromen

- 210 | Herz- und Kreislaufferkrankungen
- 212 | Augenerkrankungen
- 213 | Erkrankungen des Respirationstraktes und HNO-Erkrankungen
- 216 | Erkrankungen des Magen-Darmtraktes
- 224 | Erkrankungen des Urogenitaltraktes
- 226 | Gynäkologische Erkrankungen
- 234 | Hauterkrankungen
- 236 | Stoffwechselerkrankungen
- 238 | Weitere Erkrankungen

## 247 | Lebensmittelzuordnungen nach verschiedenen Such- und Qualitätskriterien

- 248 | Lebensmittel nach Temperaturverhalten geordnet
- 251 | Lebensmittel nach Geschmack geordnet
- 254 | Lebensmittel nach Wandlungsphasen geordnet

## 247 | Lebensmittelzuordnungen nach verschiedenen Such- und Qualitätskriterien

- 260 | Lebensmittel, geordnet nach dem Funktionskreisbezug unter Berücksichtigung des Temperaturverhaltens und der Lebensmittelgruppen
- 272 | Lebensmittel, geordnet nach Temperaturverhalten unter Berücksichtigung des Funktionskreisbezuges und der Lebensmittelgruppen

## 285 | Anhang

- 286 | Sachwortverzeichnis
- 292 | Literatur
- 294 | Diätetikscheibe

### Dattel

**Temperaturverhalten:** neutral

**Geschmack:** süß

**Element:** Erde

**Funktionskreisbezug:** Milz

**Bedeutung in der TCM:**

- tonisiert Blut und Körperflüssigkeiten

**Inhaltsstoffe westlich:**

- Folsäure
- Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium

### Dill

**Temperaturverhalten:** warm

**Geschmack:** scharf

**Elemente:** Holz, Erde, Wasser

**Funktionskreisbezug:** Leber, Milz,

Niere

**Bedeutung in der TCM:**

- regt Appetit an

**Inhaltsstoffe westlich:**

- Kalium, Natrium
- Schwefel, ätherische Öle, Gerbstoffe

### Endivie

**Temperaturverhalten:** kühl

**Geschmack:** bitter

**Element:** Feuer

**Funktionskreisbezug:** Herz

**Bedeutung in der TCM:**

- stärkt Herz-Yin

**Inhaltsstoffe westlich:**

- Folsäure, beta-Carotin
- Kalium

### Ente

**Temperaturverhalten:** kühl

**Geschmack:** süß, salzig

**Elemente:** Holz, Erde, Metall, Wasser

**Funktionskreisbezug:** Leber, Milz, Lunge, Niere

**Bedeutung in der TCM:**

- tonisiert Qi, Blut und Yin
- stützt Magen
- kühlt Hitze
- fördert Diurese

**Inhaltsstoffe westlich:**

- Vitamin B 1, B 2
- Eisen

### Dinkel

**Temperaturverhalten:** neutral

**Geschmack:** süß

**Elemente:** Holz, Erde

**Funktionskreisbezug:** Leber, Milz

**Bedeutung in der TCM:**

- stärkt Milz-Qi
- nährt und bewegt Blut
- nährt Essenz-Jing
- entspannt Leber

**Inhaltsstoffe westlich:**

- Niacin, Vitamin E
- Eisen, Magnesium, Phosphor, Calcium, Kalium

### Eisbergsalat

**Temperaturverhalten:** kühl

**Geschmack:** bitter, süß

**Elemente:** Feuer, Erde

**Funktionskreisbezug:** Herz, Milz

**Bedeutung in der TCM:**

- kühlt Hitze
- stärkt Herz-Yin

**Inhaltsstoffe westlich:**

- Folsäure, Kalium

### Erbsen

**Temperaturverhalten:** neutral

**Geschmack:** süß

**Elemente:** Erde, Wasser

**Funktionskreisbezug:** Milz, Niere

**Bedeutung in der TCM:**

- harmonisieren »Mitte«
- senken Qi ab
- leiten Feuchtigkeit aus

**Inhaltsstoffe westlich:**

- Vitamin B 2, Biotin, Panto-  
thensäure
- Eisen, Zink, Molybdän
- Isoflavonoide

### Erdbeeren

**Temperaturverhalten:** kühl

**Geschmack:** süß, sauer

**Elemente:** Holz, Erde, Wasser

**Funktionskreisbezug:** Leber, Milz, Niere

**Bedeutung in der TCM:**

- nähren Körperflüssigkeiten und Blut
- befeuchten Trockenheit

**Inhaltsstoffe westlich:**

- Vitamin C
- Kalium, Magnesium, Zink, Mangan, Phosphor, Kupfer
- organische Fruchtsäuren, Gerb- und Farbstoffe

## Lungen-Qi-Mangel

### Therapieprinzip

→ Stärkung des Lungen-Qi.

### Lebensmittelempfehlungen

**Temperaturverhalten:** neutral, warm.

**Geschmack:** süß, leicht scharf.

**Funktionskreisbezug:** Lunge.

**Meiden:** Lebensmittel mit kaltem oder kühlem Temperaturverhalten.

### Mögliche westliche Diagnosen

- Asthma bronchiale
- Bronchitis
- Harninkontinenz
- Infektanfälligkeit
- Lebensmittelallergien
- Osteoporose
- Rhinitis
- Sinusitis.

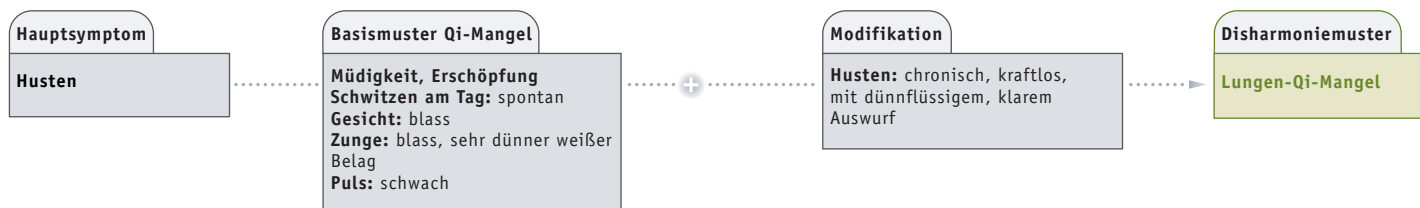
### Bemerkung

**Erdnuss** hat eine feuchtigkeitsumwandelnde und befeuchtende Wirkung. Indikation: trockener Husten.

**Walnuss** hat ebenfalls eine wärmende und befeuchtende Wirkung.

**Weintraube** stützt Lunge, Niere, Leber, Magen, stärkt das Lungen-Qi und befeuchtet das Lungen-Yin.

**Alkohol** hat ein warmes bis heißes Temperaturverhalten und eine dynamisierende Wirkung auf Blut und Qi, zerstreut Kälte.



## Lungen-Qi-Mangel

**Bevorzugen:** neutrale und warme Lebensmittel.

**Meiden:** Lebensmittel mit kaltem oder kühlem Temperaturverhalten.

	heiß	warm
<b>Getreide</b>		Hafer (sü)
<b>Hülsenfrüchte</b>		
<b>Gemüse Salat</b>		Frühlingszwiebeln (sf), Kürbis (sü), Lauch (sf, sü), Meerrettich (sf, sü), Porree (sf, sü), Zwiebeln (sf, sü)
<b>Obst</b>		Aprikose (sü, sr), Pfirsich (sü, sr)
<b>Milchprodukte Ei</b>		Käse, Harzer (sf), Schafmilch (sü), Schafskäse (sü, sf, sz), Schimmelkäse (sü)
<b>Öle/Fette</b>		Kürbiskernöl (sü), Rapsöl (sf), Sojaöl (sü, sf), Walnussöl (sü)
<b>Fleisch</b>		Fasan (sü, sr), Hirsch (sü, sf), Huhn (sü), Reh (sü), Rind (sü), Wildschwein (sü)
<b>Fisch</b>		Kabeljau (sz), Muscheln (sz), Shrimps (sz)
<b>Gewürze Kräuter</b>	Chilli (sf), Curry (bi, sf), Ingwer (getr.) (sf), Knoblauch (sf), Peperoni (sf), Pfeffer (sf), Piment (sf), Zimt (sü, sf)	Anis (sü, sf), Bärlauch (sf), Bohnenkraut (sr, bi), Ingwer (frisch) (sf), Kardamom (sf, bi), Koriander (sf, bi), Kreuzkümmel (sf), Lieb-stöckel (sf, bi), Lorbeer (sf), Meerrettich (sf), Muskat (sf), Nelke (sf), Rosmarin (sf, bi), Schnittlauch (sf), Senf (sf)
<b>Nüsse/Samen</b>		Kokosnuss (sü), Pinienkerne (sü), Pistazien (sü), Walnüsse (sü)
<b>Getränke</b>	Glühwein (sf)	Anistee (sü, bi), Ingwertee (sf), Traubensaft (sü)

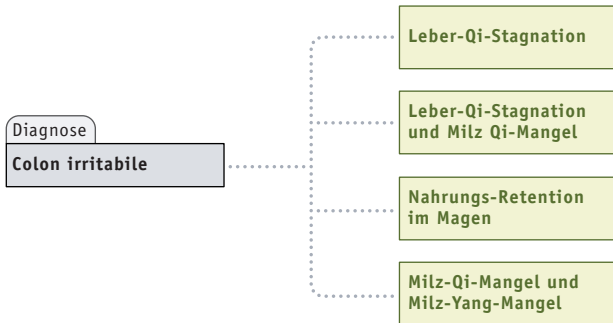
neutral	kühl	kalt
Buchweizen (sü, bi), Mais (sü), Reis (sü)	Weizenkleie (sü)	
Sojabohnen (sü)		
Kohlrabi (sü, sf), Möhren (sü), Olive (sü, sr), Rüben (sf, sü), Süßkartoffel (sü)	Aubergine (sü), China-kohl (sü), Gurke (sü), Mangold (sü), Radieschen (sf), Rettich (sü, sf), Sellerie (sü, sf), Spinat (sü)	Spargel (sü, bi)
Feige (sü), Weintraube (sü, sr)	Apfel (sü, sr), Birne (sü, sr), Mandarine (sü, sr)	Banane (sü)
Hühnerei (sü), Käse (Kuhmilch-) (sf, sz, sü), Kuhmilch (sü)	Tofu (sü)	
Erdnussöl (sü)	Sesamöl (sü)	
Gans (sü), Schwein (sü, sz)	Ente (sü, sz), Hase (sü), Kaninchen (sü)	Schnecken (sü, sz)
Hering (sü)		
Honig (sü), Majoran (bi, sf, sü)	Brunnenkresse (sr, bi), Gartenkresse (sf), Pfefferminze (sf, sü)	Salz (sz)
Erdnüsse (sü), Kürbiskerne (sü, bi), Mandeln (sü, bi), Sesam (sü), Sonnenblumenkerne (sü)		
Kamillentee (sü, bi)	Pfefferminztee (sf), Tee, grüner und schwarzer (sü, bi)	



# Erkrankungen des Magen-Darmtraktes

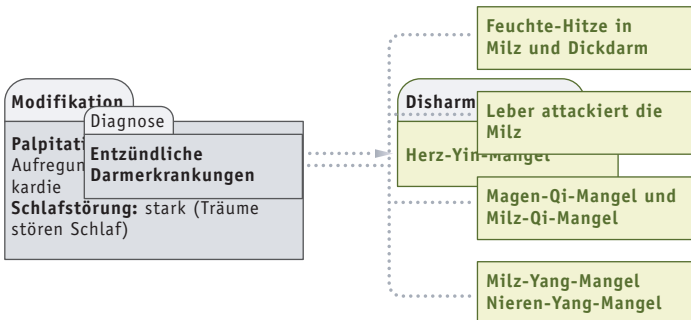
## Colon irritabile

- Leber-Qi-Stagnation → S. 176
- Leber-Qi-Stagnation und Milz-Qi-Mangel → S. 176, S. 128
- Nahrungs-Retention in Magen → S. 152
- Milz-Qi- und Yang-Mangel → S. 128



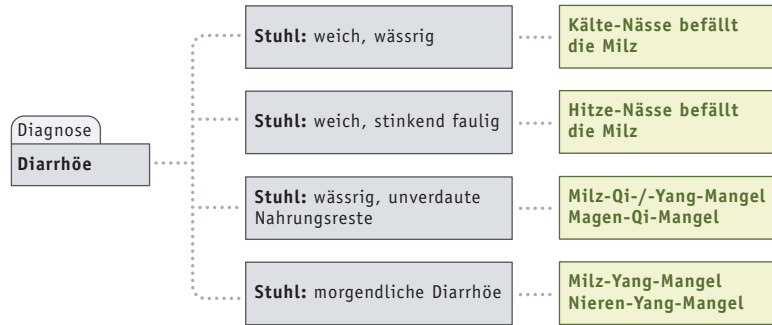
## Darmerkrankungen, entzündliche

- Feuchte-Hitze in Milz und Dickdarm → S. 124, S. 136
- Leber attackiert die Milz  
(Diätetik wie bei Leber-Qi-Stagnation und Milz-Qi-Mangel)  
→ S. 176, S. 128
- Magen-Qi-Mangel und Milz-Qi-Mangel → S. 140, S. 128
- Nieren-Yang-Mangel und Milz-Yang-Mangel → S. 196, S. 128



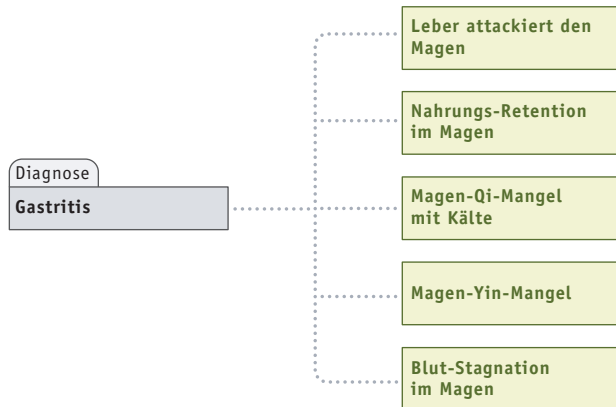
### Diarrhöe

- Kälte-Nässe befällt die Milz → S. 132
- Hitze-Nässe befällt die Milz → S. 136
- Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel und Magen-Qi-Mangel → S. 128
- Milz-Yang-Mangel und Nieren-Yang-Mangel → S. 128, S. 196



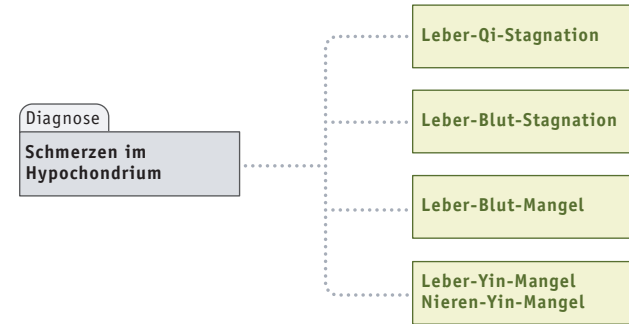
### Gastritis

- Leber attackiert den Magen (Diätetik wie bei Leber-Qi-Stagnation) → S. 176
- Nahrungs-Retention im Magen → S. 152
- Magen-Qi-Mangel mit Kälte → S. 140
- Magen-Yin-Mangel → S. 144
- Blut-Stagnation im Magen → S. 158



### Hypochondrium, Schmerzen im

- Leber-Qi-Stagnation → S. 176
- Leber-Blut-Stagnation → S. 188
- Leber-Blut-Mangel → S. 184
- Nieren-Yin-Mangel, Leber-Yin-Mangel bei aufsteigendem Leber-Yang → S. 200, S. 180



### Meteorismus

- Nahrungs-Retention im Magen. → S. 152
- Milz-Qi-Mangel und Yang-Mangel → S. 128



## Lebensmittel nach Wandlungsphasen geordnet

### Wandlungsphase Holz

Aal	Haselnuss	Mungbohnen	Shrimps
Ananas	Himbeeren	Muscheln	Sojasauce
Apfel	Honigmelone	Olivenöl	Sonnenblumen-
Aprikose	Hummer	Orange	kerne
Aubergine	Ingwer, frisch	Papaya	Spinat
Austern	Ingwertee	Petersilie	Stachelbeeren
Barsch	Joghurt	Pfefferminztee	Staudensellerie
Bohnen, grüne	Johannisbeere	Pfirsich	Sternanis
Borretsch	Kabeljau	Pflaume	Süßkartoffeln
Brombeere	Kamillentee	Pinienkerne	Tee, grüner
Buttermilch	Kaninchen	Pistazien	Tee, schwarzer
Chicorée	Kefir	Porree	Tomaten
Curcuma	Kerbel	Quark	Traubensaft
Dill	Kirschen	Rhabarber	Weintrauben
Dinkel	Kirschsafft	Roggen	Weizenbier
Ente	Kiwi	Safran	Zimt
Erdbeeren	Knoblauch	Sahne, saure	Zitrone
Essig	Krabben	Sauerampfer	Zwetschge
Estragon	Lauch	Sauerkirschen	Zwiebeln
Fenchel	Löwenzahn	Sauerkraut	
Früchtetee	Mandarine	Schnittlauch	
Glühwein	Mangold	Schwein	
Grapefruit	Melisse	Sellerie	
Grünkern	Mohn	Sesam	
Gurken	Möhren	Sesamöl	

## Wandlungsphase: Metall

### Funktionskreisbezug: Lunge-Dickdarm

	heiß	warm
<b>Getreide</b>		Hafer (sü)
<b>Hülsenfrüchte</b>		
<b>Gemüse Salat</b>		Frühlingszwiebeln (sf), Kürbis (sü), Lauch (sf, sü), Meerrettich (sf, sü), Porree (sf, sü), Zwiebeln (sf, sü)
<b>Obst</b>		Aprikose (sü, sr), Pfirsich (sü, sr)
<b>Milchprodukte Ei</b>		Käse, Harzer (sf), Schafmilch (sü), Schafskäse (sü, sf, sz), Schimmelkäse (sü)
<b>Öle/Fette</b>		Kürbiskernöl (sü), Rapsöl (sf), Sojaöl (sü, sf) Walnussöl (sü)
<b>Fleisch</b>		Fasan (sü, sr), Hirsch (sü, sf), Huhn (sü), Reh (sü), Rind (sü), Wildschwein (sü)
<b>Fisch</b>		Kabeljau (sz), Muscheln (sz), Shrimps (sz)
<b>Gewürze Kräuter</b>	Chilli (sf), Curry (bi, sf), Ingwer (getr.) (sf), Knoblauch (sf), Peperoni (sf), Pfeffer (sf), Piment (sf), Zimt (sü, sf)	Anis (sü, sf), Bärlauch (sf), Bohnenkraut (sr, bi), Ingwer (frisch) (sf), Kardamom (sf, bi), Koriander (sf, bi), Kreuzkümmel (sf), Liebstöckel (sf, bi), Lorbeer (sf), Meerrettich (sf), Muskat (sf), Nelke (sf), Rosmarin (sf, bi), Schnittlauch (sf), Senf (sf)
<b>Nüsse/Samen</b>		Kokosnuss (sü), Pinienkerne (sü), Pistazien (sü), Walnüsse (sü)
<b>Getränke</b>	Glühwein (sf)	Anistee (sü, bi), Ingwertee (sf), Traubensaft (sü)

neutral	kühl	kalt
Buchweizen (sü, bi), Mais (sü), Reis (sü)	Weizenkleie (sü)	
Sojabohnen (sü)		
Kohlrabi (sü, sf), Möhren (sü), Olive (sü, sr), Rüben (sf, sü), Süßkartoffel (sü)	Aubergine (sü), China-kohl (sü), Gurke (sü), Mangold (sü), Radieschen (sf), Rettich (sü, sf), Sellerie (sü, sf), Spinat (sü)	Spargel (sü, bi)
Feige (sü), Weintraube (sü, sr)	Apfel (sü, sr), Birne (sü, sr), Mandarine (sü, sr)	Banane (sü)
Hühnerei (sü), Käse (Kuhmilch-) (sf, sz, sü), Kuhmilch (sü)	Tofu (sü)	
Erdnussöl (sü)	Sesamöl (sü)	
Gans (sü), Schwein (sü, sz)	Ente (sü, sz), Hase (sü), Kaninchen (sü)	Schnecken (sü, sz)
Hering (sü)		
Honig (sü), Majoran (bi, sf, sü)	Brunnenkresse (sr, bi), Gartenkresse (sf), Pfefferminze (sf, sü)	Salz (sz)
Erdnüsse (sü), Kürbiskerne (sü, bi), Mandeln (sü, bi), Sesam (sü), Sonnenblumenkerne (sü)		
Kamillentee (sü, bi)	Pfefferminztee (sf), Tee, grüner und schwarzer (sü, bi)	



**Hat Ihnen das Buch von Siedentopp gefallen?**

*zum Bestellen [hier](#) klicken*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>