

TCM–Ernährung Tabelle – Elemente & Thermik

Element	Beispiele für Lebensmittel	Hauptwirkung in der TCM	Empfohlen für	Westliche Erklärung / Nährstoffbezug
Erde (Milz, Magen)	Hirse, Karotten, Süßkartoffel, Datteln, Kürbis	Stärkt Mitte und Verdauung, stabilisiert Energie	Menschen mit Müdigkeit, Appetitlosigkeit	Komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Beta-Carotin fördern Blutzuckerbalance und Darmgesundheit
Metall (Lunge, Haut)	Birne, Rettich, Reis, weißer Sesam, Mandeln	Befeuchtet Schleimhäute, klärt Hitze, stärkt Abwehr	Trockene Haut, Husten, Reizbarkeit	Reich an ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien, stärkt Immunabwehr
Wasser (Niere, Blase)	Schwarze Bohnen, Algen, Walnüsse, Blaubeeren, Sesam schwarz	Nährt Essenz (Jing), fördert Ruhe und Regeneration	Erschöpfung, Hormonungleichgewicht, kalte Extremitäten	Zink, Magnesium und Omega-3 regulieren Hormonfunktion und Zellschutz
Holz (Leber, Gallenblase)	Grünes Gemüse, Kräuter, Sprossen, Limette, Sellerie	Unterstützt Entgiftung, fördert Flexibilität	Stress, Gereiztheit, Verdauungsstörungen	Chlorophyll aktiviert Leberenzyme und senkt Entzündungsmarker
Feuer (Herz, Dünndarm)	Tomaten, Chili, Granatapfel, Bitterkräuter	Belebt Herz-Qi, fördert Lebensfreude	Niedriger Blutdruck, Kältegefühl, Melancholie	Capsaicin und Polyphenole verbessern Kreislauf und Endorphinbildung

Thermische Wirkung von Lebensmitteln

Kategorie	Typische Zutaten	Wirkung laut TCM	Beispielhafte Anwendung	Moderne wissenschaftliche Erklärung
Kühlend	Gurke, Wassermelone, Algen, Tofu, Minze	Reduziert innere Hitze, lindert Entzündungen	Sommergerichte, Fieber, Hautrötungen	Enthält viel Wasser, reduziert Körpertemperatur und hemmt Entzündungsmediatoren
Neutral	Reis, Karotten, Pilze, Zucchini	Harmonisiert Mitte, stabilisiert Energiefluss	Alltagsernährung, sensible Verdauung	Liefert gleichmäßige Energie, fördert Darmflora
Wärmend	Ingwer, Zimt, Lamm, Kürbis, Lauch	Aktiviert Kreislauf, stärkt Yang, vertreibt Kälte	Wintergerichte, Frieren, schwache Durchblutung	Capsaicin, Gingerol und ätherische Öle erhöhen Thermogenese und Durchblutung