

Stefan Englert

Checkliste Chinesische Diätetik

Extrait du livre

[Checkliste Chinesische Diätetik](#)

de [Stefan Englert](#)

Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.editions-narayana.fr/b10058>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



29 Sachverzeichnis

A

Aal 178
 Abdominalbeschwerden 292–293
 Abdominalschmerz 342–343
 Abendmahlzeit 391
 Ablauf 387
 – chronobiologischer 19
 Abmagerung 57
 Abschwächung, physiologische 404
 Abstillen 405
 Abszess 100–101
 Abwehr, mangelnde 284–285, 288–289
 Abwehr-Qi 278
 Adipositas 394
 Agitiertheit 302
 Akne 102
 Alge 84
 Allergie 407
 Altersfleck 247
 Amenorrhöe 141, 152, 360
 – primäre 362–363
 Anämie 77, 100, 136, 145, 167, 183, 272
 Anamneseerhebung 30
 Ananas 130
 Angespanntheit 201, 209, 222
 Angina pectoris 224
 Angst
 – existenzielle 296–297
 – unspezifische 312–313
 Anis 196
 Anorexie 208
 anrösten 388
 Antibiotika 2, 6
 Antriebslosigkeit 174, 227, 267
 Apfel 131
 Appetit 37
 appetitanregend 116
 Appetitlosigkeit 64, 95, 97, 107, 115,
 123, 128, 130, 138, 149, 168, 171,
 174, 176, 178, 180–181, 183–184,
 188, 191, 193, 203–204, 208, 226,
 231–234, 239, 241, 243, 247–248,
 266
 Appetitmangel 209
 Appetitverlust 205

Aprikose 132
 Ärger 320–321
 Arteriosklerose 85, 92, 94, 157, 181,
 200, 207, 216, 224, 243, 253, 256
 Arteriosklerosisisiko 397
 Arthritis 85, 101, 110, 200
 Artischocke 85
 Asthma 89, 103, 112, 128, 132, 215,
 227, 238, 244, 253, 267, 280
 Atemwegsbeschwerden 278
 Atemwegserkrankung 278
 Atkins-Diät 411
 Atmosphäre, angenehme 392
 Aubergine 86, 318–319, 328–329
 Augen, trockene 156
 Augenentzündung 78, 81, 90, 220
 Ausfluss 178, 190, 207, 211, 215, 217,
 226, 229, 244, 270
 – gelblicher 350, 358
 – vaginaler 358, 368–369
 Ausführung, schriftliche 387
 Ausgezehrtheit 251
 Aussehen, ausgezehrtes 276–277
 Auster 179
 Auswurf, schleimiger 280–281
 Avocado 87
 Azukibohne 71

B

Bambus 88
 Banane 133
 Barsch 180
 Basilikum 197
 Bauchschmerz 104, 214
 Beere, unreife 159
 Befeuchtung 129
 Beinschwäche 167
 Beklemmungsgefühl 280–281
 Belastung, emotionale 280, 332
 Benommenheit 240
 Beratung, ausführliche 387
 Beschwerden
 – gastrointestinale 330–331, 348–349
 – klimakterische 370
 – urogenitale 350

Bettnässen 80, 141, 159, 244
 Bewegung 8
 Bewegungseinschränkung 298–299
 Bi-Syndrom 298–301
 Bier, allgemein 264
 Bindegewebe, schwaches 59
 Bindegewebsschwäche 300–301
 Bio-Produkt 6
 Birne 134
 bitter 34
 Blähneigung 360–361
 Blähungen 139, 180, 196–198, 203–204,
 206, 209–212, 214, 219–220, 225,
 227
 Blasenentzündung 79, 121
 Blässe 366–367
 Blaukraut siehe Rotkohl
 Blumenkohl 89
 Blut (Xue)-Hitze 374–375
 Blut (Xue)-Mangel 274, 276–277, 294–
 295, 300–301, 310–315, 330–333,
 360–361, 366–367, 381, 391
 Blut (Xue)-Stagnation 292–293, 296–
 297
 Blut (Xue)-Stase 294–295, 346–347,
 364–365
 Blut-Mangel 240, 242
 Blutarmut 197
 Blutdruck
 – erhöhter 91, 113, 126–127, 155
 – erniedrigter 326
 – hoher 82, 255, 326
 – niedriger 174, 176, 221, 229, 267
 Blutung 86
 Blutung, schwach 366–367
 Blutzucker, erhöhter 119, 128
 BMI siehe Body Mass Index
 Body Mass Index 394
 Bohne
 – grün 72
 – weiß 73
 Bohnenkraut 198
 Brechreiz 139, 148, 150, 206
 Brokkoli 90
 Brombeere 135
 Bronchitis 128, 209, 227
 – chronische 121
 Brustschmerz 98, 224
 Buchweizen 56

Bulemie 208
 Burnout-Syndrom 75, 261
 Butter 245
 Butterbohne siehe Bohne, weiß

C

Cashewnuss 231
 Champignon 91
 Chemie 6
 Chicorée 92
 Chili 199
 Chinakohl 93
 Chinesische Medizin, Ernährungs-
 schulen 431
 Cholesterin, erhöhtes 64–65, 84–85, 92,
 95, 107–109, 113, 117–118, 131, 146,
 269
 Colitis ulcerosa 135, 155, 336
 Colon irritabile 338
 Crevetten siehe Garnelen
 Curcuma 200

D

Darmbeschwerden 204
 Darmentzündung 78, 125, 227, 237, 253
 Darmerkrankung, entzündliche 340
 Darminfektion 197, 229
 Darmkrampf 338–339, 354–355
 Darmparasiten 207
 Darmpolyp 103–104
 Dattel 136
 Dauerschnupfen 106, 199, 206–207,
 211, 215, 219, 223, 225–226
 Defäkation, schmerzhafte 342–343
 Depression 114, 222, 224, 238–239, 308
 Depressions-Typus
 – frustriert 308–309
 – phlegmatisch 308–309
 – sinnentleert 310–311
 – Wochenbett 310–311
 Desorientiertheit 160
 Destruktion, knöcherne 300–301
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung
 e. V. 412
 Diabetes 63–64, 72, 75, 119, 122, 127,
 200

Diarrhöe 59, 63, 65–66, 97, 100, 123, 159, 180, 188, 196, 212, 215, 219, 226, 233–234, 243, 270, 338–339
 – blutige 340–341
 – chronische 56
 – frühmorgendliche 342–343
 – morgendliche 340–343
 – schleimige, blutige 340–341
 – überriechend 382
 Diarrhöeneigung 379
 Diät 11
 Diätempfehlung 386
 Diätvorschlag 12
 Dickdarm 45
 Dickdarmentzündung 66
 Dill 201
 Dinkel 57
 Disposition, familiäre 399
 Diurese
 – mangelnde 119
 – verminderte 110
 Dogma 386
 Dorsche siehe Kabeljau
 Druckgefühl 348–349
 Durchblutungsstörung 114, 152, 196, 199, 201, 216, 218, 224, 272, 316
 Durchschlafproblem 304–305, 312–313
 Durst 99, 120, 130–134, 137, 143–144, 146–153, 156, 158, 160–161, 264
 Dynamik, ausreichende 27
 Dysbalance, emotionale 328–329, 332–333, 338–341
 Dysmenorrhöe 364
 Dyspnoe 282
 – ausgeprägte 282
 Dysurie 356–357
 – akute 352–353

E

Effloreszenz, eitrige 376–377
 – trockene 372
 – urtikarielle 374
 Egli siehe Barsch
 Ei 246
 Einfluss
 – klimatischer 13
 – seelischer 13
 – vorgeburtlicher 399

Einschlafproblem 304–305
 Eintopf 378
 Einzelmonografien 31
 Eisenmangel 217, 240–241, 259, 404
 Eiterung 223
 Ekzem, nässendes 374–375
 Endivie 94
 Endometriose 364–365
 Energieaufbau 277
 Energiegenerator 29
 Engegefühl 278
 Ente 164
 Enteritis, infektiöse 336
 Entschlackung 42
 Entspannung 30
 Entwicklung, menschliche 2
 Entzündung 101, 144, 151, 154–155, 161, 200, 215, 237, 264, 269, 382
 Erbenergie 29
 Erbse 95
 Erdbeere 137
 Erdnuss 232
 Erektion, häufige 354–355
 Erektionsstörung 354–355
 Erkältung 98, 128, 199, 205, 207
 Erkältungsanfälligkeit 204
 Erkrankung
 – rheumatische 213
 – urogenitale 350
 Ernährungsberatung 386
 Ernährungsfehler 23
 Ernährungsform 12
 Ernährungsplan, individueller 388
 Ernährungsschulen, verschiedene 408
 Erschöpfung 29, 67, 76, 115, 123, 136, 138, 165, 167, 169, 172, 175–176, 179, 183–184, 188–189, 203, 211, 221, 231–232, 234–235, 251, 254–255, 257–261, 276–277, 284–285, 366–367
 – mentale 314–315
 – nervöse 310–311
 Erschöpfungsgefühl 274
 Erschöpfungssyndrom 274
 Erschöpfungszustand 316
 Erwachen, frühmorgendliches 304–305
 Essensgewohnheit 390
 Essensregel 392
 Essenz, nachgeburtliche 17

Essig 247–248
 Estragon 202
 Exsudation, nässende 376–377
 Extremität, kalte 216, 218, 225, 229

F

Faktor, pathogener 37
 Familienessen 391
 Fasten 22
 Fehlgeburt 368
 Fehlgeburtgefahr 176
 Feige 138
 Feldsalat 96
 Fenchel 97
 Fenchelsamen 203
 Fettstoffwechselstörung 200
 Fettverdauungsproblem 210
 Fettverdauungsschwäche 247
 Feuchte Hitze 374, 375
 Fieber 62, 131, 161, 250
 – hohes 286–287
 Fisch 177
 Fischvergiftung 205
 Fleisch 162
 Fleischvergiftung 205
 Fluor vaginalis 360–361
 Flush-Symptomatik 370–371
 Flüssigkeitshaushalt 42
 Forelle 181
 Fortpflanzung 29
 Frösteln 286–287
 Fruchtbarkeit 170
 Früchtetee 265
 Frühjahrmüdigkeit 116
 Frühlingszwiebel 98
 Fruktoseintoleranz 129
 Fünf Wandlungsphasen 26–27
 Funktionskreis 27
 – Herz 30
 – Leber 30
 – Lunge 29
 – Milz 18, 29
 – Niere 29
 Funktionskreis und Nahrungsmittel 43

G

Galangawurzel 204
 Gallenstau 256
 Gallensteine 107, 111–112, 117–118, 256
 Gans 165
 Garnelen 182
 Gastritis 66, 79, 82, 85, 89–90, 103–104, 110, 120, 126, 143, 155, 212, 237, 250, 253–254, 256, 344
 Geborgenfühlen 391
 Gedunsenheit 181
 Geist (Shen) 30, 312–313
 – benebelt 314–315
 – geschwächt 314–315
 Gelbsucht 123
 Gelenkbeschwerden 229
 – rheumatische 298
 Gelenkentzündung 213
 Gelenkerguss 298–299
 Gemüse 83
 Gemüsesuppe, leichte 390
 Genussmittel 39
 Geräusch, hochfrequenten 324–325
 Gerste 59
 Geschäftsessen 391
 Geschichte 7
 Geschmack
 – bitterer 39
 – neutraler 42
 – salziger 38
 – saurer 38
 – scharfer 37
 – süßer 38, 129
 Geschmacksbildung 399
 Geschmacksrichtung 34, 40
 Geschwür 125
 Gesichtsodem 98, 128
 Gesunderhaltung 11
 Getränke 264
 Getreidefrühstück, warmes 389
 Getreidekaffee 266
 Getreidesorte 54
 Gewichtsabnahme 264
 Gewichtsklassifikation 394
 Gewichtsreduzierung 42
 Gewichtsverlust 164, 168, 173, 232, 243, 254–255

Gewichtszunahme 358
 Gewohnheit 386
 Gewürze 195, 388
 Ghee siehe Butter
 Gicht 72, 110, 131, 145
 Gleichgewicht 26
 – energetisches 37
 glutenfrei 55
 Glutengehalt 55
 Grapefruit 139
 Grübelei 282–283, 314–315
 Grundnahrungsmittel 34
 Grundstimmung, gereizte 322–323
 Grünkern 61
 Gurke 99

H

Haarausfall 88, 168, 233, 372
 Haare, trockene 63
 Haarschuppen 222
 Hafer 62
 Hals, trockener 152, 157
 Halsentzündung 220
 Halstrockenheit 164
 Haltbarkeitsverlängerung 48
 Hämorrhoiden 86, 93, 137–138, 157,
 166, 346–347
 Hämorrhoidenblutung 133
 Harnausscheidung, vermehrte 141
 Harnrang, häufiger 356–357
 Harninkontinenz 184
 Harnsäure, erhöhte 269
 Harnstein 202
 Harntröpfeln 236
 Harnverhalten 154, 156, 185, 188, 192,
 211, 214, 252
 Harnwegsinfekt 140, 352–353
 Hase 166
 Haselnuss 233
 Hauptpathogen 8
 Haut
 – gerötet 374–375
 – trockene 99, 132, 250, 256, 294–295,
 370–371
 – unreine 382
 Hautareal, entzündetes 376–377
 Hautausschlag 63, 95, 114, 155, 220
 Hauterkrankung 80, 372, 374
 Hautproblem 71
 Hauttrockenheit 173, 232
 Hautunreinheit 66, 266
 Heidelbeere 140
 heiß 34
 Heißhunger 228, 250
 – Süßes 342–343
 Heißwasser-Trinkkur 393
 Hepatitis 61, 111, 123
 Hering 183
 Hervorbringungszyklus 28
 Herz 44
 Herz-Kreislauf-Erkrankung 253, 326
 Herz-Qi-Mangel 314–315
 Herz-Yin-Mangel 304–307, 312–313,
 334–335
 Herzinfarktrisiko 404
 Herzklopfen 57, 332–333
 Herzrasen 332–333
 – nächtliches 334–335
 Herzrhythmusstörung 253
 Herzschlag, unregelmäßiger 332–333
 Herzschwäche 221
 Heuschnupfen 121, 197
 Himbeere 141
 Hirnleistungsminderung 256
 Hirsch 167
 Hirse 63
 Hitze 149, 286–289
 – aufsteigende 370
 – ausgeprägte 370
 – Feuchte 340–341
 – fliegende 370
 – toxische 376–377
 Hitze-Nässe-Erkrankung 382
 Hitze-Prozess 24, 382
 Hitzegefühl 179, 264
 – beginnendes 286–287
 – inneres 346–347
 Hitzewallung 57, 77–78, 81–82, 88, 109,
 187
 Hitzschlag 124
 HNO-Erkrankung 316
 Holunderbeere 142
 Honigmelone 143
 Hörminderung 324–325
 Hörsturz 316
 Huhn 168
 Hülsenfrüchte 70

Hummer 184
 Hungergefühl 391
 Husten 103, 132, 238, 240, 248, 253
 – trockener 121, 134, 148, 150, 158
 HWS-Syndrom 294–295
 Hyperaktivität 62, 133, 258
 Hyperemesis 205
 Hypertonie 64, 85, 89–90, 92, 94, 96,
 117–118, 124, 130, 137, 179, 243,
 253, 256, 261, 328
 Hypospermie 354–355
 Hypotonie 330

I

Immunabwehr 29
 Immunschwäche 62
 Impotenz 170, 175, 182, 184, 186, 190,
 244, 354
 Infekt, akuter grippaler 286
 Infektanfälligkeit 284
 Infertilität 242, 366
 Informationsmöglichkeit 399
 Ingwer, frischer 205
 Inhaltsstoffe 46
 Inkontinenz 154, 159
 Insulin-Trennkost 410

J

Jahreszeit 51
 Jing 29
 Joghurt 250
 Johannisbeere 144
 Juckreiz 250, 358, 372, 374–375

K

Kabeljau 188
 Kaffee 267
 Kakao 268
 Kalb 169
 kalt 34
 Kälte, innere 272
 Kälte-Stagnation 364–365
 Kälteaversion 342–343
 Kältegefühl 167, 170, 174, 181, 198–
 199, 201, 204, 210, 216, 218–219,
 224–226, 229, 380

Kardamom 206
 Karies 202
 Karotte 100
 Karpfen 185
 Kartoffel 101
 Käse, allgemein 251
 Kastanie 234
 Kaviar 186
 Keuchhusten 100
 Kichererbse 74
 Kidneybohne 77
 Kirsche 145
 Kiwi 146
 Knieschmerz 300–301
 Knoblauch 207
 Knochenschwäche 257
 Knochenschwund 180, 235
 Kohlrabi 102
 Kokosnuss 235
 Kolik 231, 336
 Konstitutionstyp, individueller 400
 Konzentration, nachlassende 282–283,
 314–315
 Konzentrationsmangel 314–315
 Konzentrationsschwäche 188
 Kopf
 – benebelt 320–321, 324–325
 – roter 328–329
 Kopfschmerz 122, 124, 179, 292–293
 – Scheitel 292–293
 – Schläfen 292–293
 – starker 318–319, 328–329
 – stechend 292–293
 – Stirnbereich 292–293
 – temporaler 328–329
 Kopfschmerz, temporaler 332–333
 Koriandersamen 208
 Körpergewichtsdaten 399
 Körpermassenindex 394
 Kost, vitale und frische 14
 Krabben 182, 187
 Kraftlosigkeit 182, 192, 238, 268
 Krampf 197, 336
 Krampfadern 56
 krampflösend 101
 Krebs-Prophylaxe 90, 150
 Kreuzkümmel 209
 kühl 34
 Kümmel 210

Kürbis 103
 – Hokkaido 104
 Kürbiskern 236
 Kürbiskernöl 252
 Kurzatmigkeit 123, 183, 223, 244, 267,
 282–283
 Kurzberatung 387

L

Lachs 189
 Laktationsstörung 235
 Lamm 170
 Lauch 105
 Lebenserhalt 11, 391
 Lebenserwartung 398
 Lebensmittelunverträglichkeit 348
 Lebenswille 302
 Leber 44
 Leber überwältigt Milz 292–293
 Leber-Feuer 320–323, 328–329
 Leber-Qi-Stagnation 280–281, 292–297,
 304–305, 308–309, 318–319, 322–
 323, 328–329, 332–333, 338–339,
 356–357, 366–367, 374–375
 Leber-Wind 292–293
 Leber-Yang, aufsteigendes 292–293,
 304–305
 Leberreinigung 61
 Leere, energetische 290
 Leere-Hitze 320–321, 354–357, 370–
 371
 Leinöl 253
 Leinsamen 237
 Leistenschmerz 170
 Leistungsminderung, mentale 312
 Leistungsschwäche 302
 Libido 170
 Libidomangel 72, 362–363, 368–369
 Lichtempfindlichkeit 122, 140, 156, 172,
 176, 178, 186, 222, 252, 259
 Linse 75
 – rot 76
 Lorbeer 211
 Lumbago 80, 190
 Lunge 43
 Lungen-Qi-Mangel 282–285, 348–349
 Lungentrockenheit 232, 250
 Lustlosigkeit 308–309

LWS-Schwäche 105, 296–297
 LWS-Syndrom 296
 Lychee 147
 Lymphstau 63

M

Magen 45
 Magen-Darm-Erkrankung 336
 Magen-Qi-Stagnation 344–345
 Magen-Yin-Mangel 225, 336, 344–345
 Magenbeschwerden 204
 Magenschmerz 100, 125, 146, 151, 201,
 225, 266
 Magenträgheit 222
 Mais 64
 Majoran 212
 Mandarine 148
 Mandel 238
 Mango 149
 Marille siehe Aprikose
 Mastodynie 366–367
 Materia
 – diaetetica 31
 – medica 403
 Meerrettich 106
 Menarche, späte 366–367
 Menopause 57, 81, 236
 Menschen, ältere 404
 Menstruation
 – spärliche 360–361
 – unregelmäßige 360–361
 Menstruationsbeschwerden 152, 197
 Menstruationskrämpfe 209, 231
 Menstruationsprobleme 189, 239
 Menstruationsschmerzen 97, 178, 217,
 247, 364–365
 Merkblatt 387
 Meteorismus 338–339
 Miesmuschel 190
 Migräne 216
 Miktion, erschwerte 59, 352–353, 356–
 357
 – schmerzhafte 350
 Miktionsbeschwerden, latente 352–353
 Miktionsstörung 79
 Milch 254
 Milchbildung, verminderte 182
 Milz 43

Milz-Qi-Mangel 276–277, 288–289,
292–293, 308–309, 320–321, 330–
331, 342–343, 378
Milz-Yang-Mangel 340–341
Mineralstoff 39
Mohn 239
Mortalität 398
Müdigkeit 95, 170, 172, 174, 196, 221,
234
Mundgeruch 210
Mundgeschwür 160
Mundtrockenheit 153
Muskat 213
Muskelkrampf 202, 231
Muskelschwäche 171–172
Muskeltonus, erhöhter 290
Muskelzerrung 213
Mutter-Kind-Zyklus 28
Myom 364–365
– kleines 86

N

Nachtblindheit 114, 122, 140, 166, 186,
252
Nachtschweiß 68, 73, 80, 82, 108, 164,
173, 179, 187, 306–307, 370–371
Nackenschmerz, ausgeprägter 294–295
Nackenverspannung 294–295
Nagel, brüchiger 63, 88
Nahrung
– energetisch wärmende 13
– feuchte 24
– kalte rohe 24
– trocknende 25
– Überfluss 8
– warm und heiß 24
Nahrungsaufnahme 16–17, 386
Nahrungsmittel
– Nieren-stärkende 51
– Ordnung 46
Nahrungsmittelart 46
Nahrungsrevolution 5
Nahrungsstagnation 146, 203, 206
Nahrungsstau 102
Nase, verstopfte 106, 111
Nasenbluten 122
Nässe 255, 260
Nässe-Akkumulation 24

Nässe-Hitze 342–343, 350, 352–353,
356–357, 368–369
Nässe-Schleim 292–293
Nelke 214
Nervenschwäche 212
Nervensystem 223
Nervosität 74, 87, 117–118, 124, 143,
161, 179, 222, 228, 231–233, 239–
241, 252, 255, 261
neutral 34
Niere 43
Nieren-Energie 22, 404
Nieren-Essenz 17
Nieren-Essenz-Mangel 294–295
Nieren-Jing-Mangel 348–349, 366–367
Nieren-Qi-Mangel 282–285
Nieren-Schwäche 310–311
Nieren-Yang-Mangel 284–285, 296–
297, 330–331, 342–343, 352–353,
362–363, 368–369, 380
Nieren-Yin-Mangel 276–277, 296–297,
320–321, 324–325, 328–329, 352–
353, 362–363, 370–371
Nierensteine 111
Niesen 286–287
Nüsse 230

O

Oberbauchschmerz 344–345
Oberfläche öffnend 37
Obers siehe Sahne
Obst 129
Obstipation 74, 89, 93, 96, 99, 108, 112,
114, 121–122, 125–126, 133–134,
141–142, 145, 151–153, 160, 237–
238, 240–243, 248, 252–253, 257,
338–339, 346–347
– trockene 104, 127, 143, 157–158, 235
Ödem 65, 67, 72–73, 84, 157, 164, 168,
171–172, 180, 185, 192–193, 266,
378
Ödemneigung 379
Ohrensausen 316, 318–319, 328–329
Ohrrauschen 194
Ökotröphologie 400
Öl, allgemein 255
Olive
– grün 107

– schwarz 108
 Olivenöl 256
 Oppressionsgefühl 332–333
 Orange 150
 Oregano 215
 Organuhr 19, 51
 Osteoporose 235, 238, 242, 259

P

Palpitation 169, 173, 314–315, 332–333, 370–371
 Panikattacke 324–325, 332–333
 Papaya 151
 Paprika 109
 Paprikagewürz 216
 Parästhesie 294–295
 Parasympathikus 26
 Pathogen, äußeres 290, 350
 Pestizide 2
 Petersilie 217
 Petersilienwurzel 110
 Pfeffer
 – rot 218
 – schwarz 219
 Pfefferminze 220
 Pfirsich 152
 Pflanzenart 46
 Pflanzenstoffe, sekundäre 5
 Pflaume 153
 Phytotherapie, Chinesische 403
 Pigmentierung, verstärkte 372
 Pinienkern 240
 Pistazie 241
 Polyp 134
 Potenzial, angeborenes 16
 Potenzmittel 176, 178
 Prävalenz 395
 Produkt, gefrorenes 387
 Produktion 5, 16
 Prolaps 62
 Prostata-Prophylaxe 252
 Prostatavergrößerung 236
 Prostatitis 356
 Prüfungsangst 306, 314
 Pute 171

Q

Qi 14
 – himmlisches 16
 Qi-Aspekt 14
 Qi-Mangel 274, 312–313
 Qualität
 – bestmögliche 393
 – thermische 400
 Quitte 154

R

Radieschen 111
 Raffinierungsprozess 6
 Raucher 113
 Raucherhusten 102
 Regelschmerzen 358, 364–365
 – krampfartige 364–365
 Regeneration 16
 Reinigung 11
 Reinigungsaspekt 22
 Reis
 – Langkorn 65
 – Rundkorn 66
 Reiskocher 389
 Reizbarkeit 68, 87, 97, 114, 208, 211, 215, 222, 231, 235, 247, 252, 308–309, 364–365
 Reizblase 252, 352–353
 Reizdarm-Syndrom 25
 Reizüberflutung 25
 Rekonvaleszenz 259
 Resorptionsstörung 67
 Restfaktor, pathogener 286–287
 Rettich
 – schwarz 112
 – weiß 113
 Revolutionierung 2
 Rhabarber 155
 Rheuma 101, 110, 145, 178
 Rhythmik, zirkadiane 400–401
 Ribisel siehe Johannisbeere
 Rind 172
 Risikofaktor, kardiovaskulärer 395
 Roggen 67
 Rohes 387
 Rosmarin 221
 Rote Bete siehe Rübe, rot

Rotkohl 114
 Rübe
 – gelb 115
 – rot 116
 Rückenschmerz 170, 172, 182, 184, 203,
 214, 217, 226, 229, 244, 272
 Rückenschwäche 234
 Rucola 117

S

Saatgut 2
 Safran 222
 Saft
 – klarer 29
 – trüber 29
 Säfte-Blut (Xue)-Mangel 346–347
 Säftemangel 179
 Sahne 257
 Salat, grün 118
 Salz 223
 salzig 34
 Samen 230
 Samenverlust 168
 Sardelle 191
 Sardine 192
 Sättigungspunkt 391
 sauer 34
 Sauerkirsche 156
 Sauerrahm 258
 Säugling 405
 Säure-Basen-Kost 408
 Schafs-/Ziegenkäse 259
 scharf 34
 Scheide, trockene 358, 362–363
 Schilddrüsenüberfunktion 84
 Schlaf, oberflächlicher 387
 Schlafen 30
 Schlaflosigkeit 68, 73, 94, 133–134, 165,
 173, 231, 239, 242, 248, 257, 260, 381
 Schlafmangel 320
 Schlafstörung 74–78, 80, 136, 156, 179,
 187, 232–233, 254, 264, 268, 304
 Schleim 280–281
 Schleim- und Feuchtigkeits-Retention
 360–361
 Schleim-Akkumulation 348–349, 379
 Schleim-Ansammlung 278
 Schleim-Blockade 320–321
 Schleim-Hitze 278, 282–283, 324–325,
 332–333
 Schleimhaut, trockene 127, 147, 235,
 258, 370–371
 Schleimhautentzündung 99
 Schluckauf 214
 Schmerz
 – brennender 344–345
 – dumpfer 344–345
 – Rachen 286–287
 – rheumatischer 145
 – starker 298–299
 – stechender 344–345
 Schmerzzustand 290
 Schnittlauch 224
 Schuppenflechte 57
 Schwäche 75–77, 135–136, 140, 169,
 175, 180, 186, 192, 208, 242, 246,
 259, 262–263
 – allgemeine 61, 181, 191, 330–331
 – körperliche 115
 Schwangerschaft 75, 135
 Schwankung, emotionale 366–367
 Schwarzwurzel 119
 Schwein 173
 Schweiß 286
 Schweißneigung 284–285
 Schwellung 185, 193, 298–299
 Schweregefühl 292, 342, 378–379
 Schwindel 122, 137, 145, 149, 166, 168–
 169, 174–175, 188, 190, 194, 240,
 260, 316, 318, 328–329
 Schwitzen 88, 135, 140, 150, 159, 265,
 271
 Sehenschwäche 234, 256
 Sehschwäche 183, 186, 233, 242
 Sekret 288–289
 Selbstzweifel, nagender 310–311
 Sellerie 120
 Senfkörner 225
 Sesam 242
 Sesamöl 260
 Shen siehe Geist
 Sinnkrise 310–311
 Sinusitis 89, 288
 Sodbrennen 104, 110, 120, 146, 215,
 237, 250, 253–254, 336
 Sojabohne
 – gelb 78

- grün 79
- rot siehe Azukibohne
- schwarz 80
- Sojasprossen 81
- Sommer-Hitze 90, 124, 144, 146–148, 161, 220, 250, 271
- Sonnenblumenkern 243
- Sonnenblumenöl 261
- Sonnenbrand 161, 220, 250
- Sonnenstich 130, 160–161
- Sorge 306–307
- Spannung 30
- Spannungszustand 30
- Spargel 121
- Spinat 122
- Spontan Schwitzen 169
- Spurenelement 39
- Stagnation, Qi-Flusses 290
- Sternanis 226
- Stirndruck 324–325
- Stirnkopfschmerz 288–289
- Störung, geistig und emotional 302
- Stress 240, 280–281, 294–295, 304–305, 318–319, 322–323, 354–355
- Stuhl
 - Blut im 166
 - trockener 82, 93, 165, 258, 346–347
 - ungeformter 330–331, 338–339
 - weicher 181
- Stuhlentleerung 391
 - schwierige 346–347
- Substanzaufbau 123
- Suppe 378
- süß 34
- Süßigkeiten 37
- Süßkartoffel 123
- Sympathikus 26
- Syndrom
 - metabolisches 397
 - Prämenstruelles 358, 364–365

T

- Tageszeit 51
- Tee
 - grün 269
 - schwarz 270
- Temperatur 32
 - physikalische 31

- Temperaturerhöhung 286–287
- Temperaturverhalten 31
- Tenesmus 346
- Thoraxdruck 332–333
- Thunfisch 193
- Thymian 227
- Tinnitus 194, 316, 322
- Tintenfisch 194
- Tofu 82
- Tomate 124
- Transformation 378
- Traube
 - rot 157
 - weiß 158
- Trennkost 409
- Trockenheit 25, 59, 150, 183, 245, 250–251, 257, 263–264
- Trockenheitssymptom 330–331, 381
- Tumor 200

U

- Übelkeit 139, 183, 206, 208, 214–215, 255, 270, 344–345
 - latente 348–349
- Überarbeitung 320–321
 - körperliche 296–297, 380
- Überdrehtheit 302
- Übergewicht 255, 260, 394
- Übersäuerung 119, 408
- Umgebung, ruhige und wohltuende 25
- Umstände 25
- Umstellung, hormonelle 404
- Umwälzung 2
- Unausgeglichenheit, emotionale 354–355
- Unfruchtbarkeit 186, 242, 244
- Unruhe 59, 68, 73–76, 87, 94, 99, 107–109, 117, 119, 122, 126, 130–131, 134, 149, 156, 158, 165, 169, 187–188, 222, 228, 239, 241–243, 251–252, 254–255, 258, 260, 264–265, 268, 271, 381
 - innere 276–277
- Untergewicht 257
- Unterleibsschmerz 346–347
- Urin, dunkler 352–353, 356–357
- Urinieren, schmerzhaftes 192
- Urogenitalerkrankung 328–331

V

Vanille 228
 Varize 114
 Vegetarier 388
 Verdauung 244
 Verdauungsfeuer 50
 Verdauungsproblem 29
 Verdauungsschwäche 61, 198, 208, 211, 218–219
 Verdauungsstörung 151, 191, 193, 220
 Verdauungsträgheit 202, 229
 Vergesslichkeit 247, 304, 312
 Verhaltensänderung 399
 Verspannung 296–297
 Verstauchung 213
 Verwirrtheit 314–315
 Völlegefühl 59, 139, 198, 205, 209, 211, 224–225, 227, 267, 348–349
 Vorbeugung 11

W

Wachen 30
 Wachstumsschwäche 259
 Wachstumsstörung 234
 Wachtel 174
 Walnuss 244
 warm 34
 Wasserlassen, häufiges 347
 Wassermelone 160
 Wechseljahrsbeschwerden 189, 237
 Wechseljahrsymptome 239, 242, 257, 260
 Wei 14
 Wei-Aspekt 14
 Wei-Qi 278
 Wei-Qi-Mangel 284–285
 Weichteil-Rheumatismus 300–301
 Wein
 – rot 272
 – weiß 271
 Weißkohl 125
 Weizen 68
 Wildschwein 175
 Willenskraft, Niere 302
 Wind-Hitze 286–287
 Wind-Kälte 286–287
 Wind-Nässe-Hitze 288–289, 298–299, 376–377

Wind-Nässe-Kälte 288–289, 298–299
 Wirkkraft 13
 Wirkort 42
 Wirkung, thermische 48, 413
 Wirkzeit 19–20
 Wirsingkohl 126
 Wucherung 132
 – polypose 288–289
 Wundheilung, schlechte 248

X

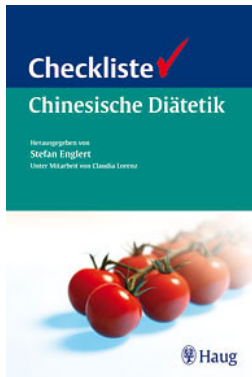
Xue 16

Y

Yang 26
 Yang-Exzess 370–371
 Yang-Mangel 12
 Yang-Potenzial 380
 Yang-Typen 171
 yangisieren 48, 54
 Yi 302
 Yin 26
 Yin-Mangel 12, 25, 274, 346–347, 381

Z

Zhi siehe Willenskraft, Niere
 Ziege 176
 Zimt 229
 Zitrone 161
 Zittern 228, 231, 239, 243, 258
 Zöliakie 54
 Zubereitung 47
 Zubereitungsart 48
 Zucchini 127
 Zucker
 – braun 262
 – weiß 263
 Zusatzstoffe 6
 Zwetschge siehe Pflaume
 Zwiebel 128
 Zwölffingerdarmgeschwür 103–104
 Zyklus, verlängerter 360–361
 Zyklusschwankung 237
 Zyste 202–203, 217, 226
 Zystitiden, wiederkehrend 350
 Zystitis 118



Stefan Englert

[Checkliste Chinesische Diätetik](#)

467 pages, broché
publication 2011



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr