



Der Dualismus von YIN und YANG

Die Chinesen beschreiben alles Sein aus einem (dynamischen) Zusammenspiel von Yin und Yang. Eine Harmonie von Yin und Yang muss auch in jedem Körper bestehen, sonst erkrankt er. Die Nahrung wird nun dazu eingesetzt diese Harmonie aufrecht zu erhalten oder wieder herzustellen. Lebensmittel werden auch nach Yin und Yang eingeteilt, wobei Yin für Kälte und Flüssigkeit und Yang für Wärme und Trockenheit steht. Kalte Lebensmittel sollten bevorzugt im Sommer und warme im Winter konsumiert werden. Auch die Art der Zubereitung wirkt sich auf Yin und Yang aus - kochen in viel Wasser und blanchieren wirkt mehr als Yin, Grillen, Braten und lange Kochen mehr als Yang. Da jeder Mensch unterschiedlich viel Yin- und Yang-Anteile hat, müssen diese erst analysiert werden, bevor geeignete Nahrungsmittel empfohlen werden können.

	HEISSE, WÄRMENDE NAHRUNGSMITTEL	KALTE, ERFRISCHENDE NAHRUNGSMITTEL	NEUTRALE NAHRUNGSMITTEL
Getreide/Brot	Amaranth, Grünkern, Hafer, Rundkornreis	Dinkel, Gerste, Langkornreis, Roggen, Buchweizen, Hefebrot, Sauerteigbrot	Hirse, Mais, Reis, Dinkel, Bulgur, Couscous, Roggen, Quinoa, Amarant, Tempeh
Fleisch/Fisch	Lamm, Ziege, Wild, Huhn, alle geräucher-ten Fischarten, Salami, Schinken, Lachs, Thunfisch	Ente, Gans, Pute, Truthahn, Austern, Tintenfisch, Calamari	Gans, Pute, Schwein, Kalb, Hase, Rind, Karpfen, Wachtel, Forelle, Sardine, Hering
Gemüse	Fenchel, Zwiebel, Kürbis, Lauch, Kren, Süßkartoffel, Kohlsprossen, Bärlauch	Artischocke, Aubergine, Avocado, Brokkoli, Chicorée, Champignons, Gurke, Karfiol, Mangold, Meeresalgen, Oliven, Paprika, Pilze, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rote Rüben, Blattsalate, Sauerkraut, Schwarzwurzel, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomate, Tofu, Zucchini, Löwenzahnsalat, Pastinake	Alle Kohlsorten, Buschbohne, Endiviansalat, Erbse, Fiole, Feldsalat, Karotte, Kartoffel, Kohlrabi, Kürbis, Linse, Rettich, Rosenkohl, Rotkraut, Rote Sojabohne, Rote Rübe, Sojabohne, Stangenbohne, Vogelsalat, Weißkraut
Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen	Erd-, Hasel- und Walnüsse, Pinienkerne, Kastanien	Gelbe Sojabohnen, Kichererbsen, Mungobohnen, Schwarze Sojabohnen, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne	Kokosnüsse, Mandeln, Sesam, Haselnüsse, Kürbiskerne, Pistazie, Sonnenblumenkerne
Obst	Marille, Dörrobst, Pfirsich, Süßkirsche, Rosinen	Ananas, Apfel, Banane, Birne, Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Holunderbeere, Johannisbeere, Grapefruit, Kaki, Kiwi, Mandarine, Mango, Melone, Orange, Preiselbeere, Quitte, Rhabarber, Sauerkirsche, Zitrone	Dattel, Feige, getrocknete Zwetschken
Milchprodukte	Quargel, Schimmelkäse, Schafskäse, Ziegenmilch und -käse	Frischkäse, Joghurt, Kefir, Sauermilch, Sauer-rahm, Topfen	Butter, Ei, Obers, Käse, Kuhmilch
Getränke	Fenchel, Wacholder-, Beifuß-, Rosmarin-, Ingwer- oder Yogi-Tee	Apfelsaft, Fruchtsaft, Gemüsesaft, grüner Tee, Kräutertee (Hagebutte, Hibiskus, Maive, Melisse, Pfefferminze, Salbei, Baldrian, Löwenzahnwurzel, Schafgarbe, Wermut), Most, Mineralwasser, schwarzer Tee, Weißwein, Bier	Traubensaft, Süßholzwasser, Hagebuttentee, Früchtetee, Getreidekaffee
Kräuter und Gewürze	Basilikum, Beifuß, Cayennepfeffer, Chili, Curry, Dill, Essig, Fenchelsamen, Ingwer, Kakao, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Mohn, Muskat, Nelke, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Piment, Rosmarin, Schnittlauch, Senf, Sternanis, Tabasco, Thymian, Vanille, Wacholderbeere, Zimt	Estragon, Kresse, Miso, Salbei, Salz, Sojasauce, Oliven-, Lein-, Sesam-, Sonnenblumenöl	Brennnessel, Honig, Malz, Rohrzucker, Safran, Miso



YIN- UND YANG-ASPEKTE IN DER NATUR*	
YIN	YANG
Ruhe	Aktivität
Substanz	Energie
Nässe, Feuchtigkeit	Trockenheit
Schwellung	Rötung
dumpfer Schmerz	stechender Schmerz
Unterfunktion	Überfunktion
Funktionsstörung	Entzündung
Schlaf, Müdigkeit	Unruhe
Geduld	Reizbarkeit
Faulheit, Trägheit	unüberlegt, zappelig
schüchtern	forsch, direkt
Kälte	Hitze
Übergewicht	Untergewicht
passiv	aktiv
beruhigend	anregend
Aufbau	Abbau

*zur Orientierung

EIN SERVICE VON

APOTHECUMplus+

Folgen Sie uns auch auf www.facebook.com/APOTHECUM