

# Lebensmittel nach TCM

© 2024 Naturheilpraxis - Pils

Yin ... **kalt** / kühl

Yang ... **heiß** / warm

Qi ... Qi- oder Energiereich

Feu/Schl ... Feuchtigkeit/Schleim

Lebensmittel	Qi / Feu.	Yin/Yang	Lebensmittel	Qi / Feu.	Yin/Yang
			Frischkäse	<b>Feu/Schl</b>	<b>Yin - kühl</b>
			Gans	Qi	Neutral
			Gemüsesaft		<b>Yin - kühl</b>
			Gerste	Qi	<b>Yin - kühl</b>
			Grapefruit		<b>Yin - kühl</b>
			Grüner, Schwarzer Tee		<b>Yin - kalt</b>
Aal		<b>Yang - warm</b>	Grünkern	Qi	Neutral
Ahornsirup	Feu/Schl	<b>Yin - kühl</b>	Gurke		<b>Yin - kalt</b>
Alfalfasprossen		<b>Yin - kühl</b>	Hafer		<b>Yang - warm</b>
Alge		<b>Yin - kalt</b>	Hagebutten		Neutral
Ananas	Qi	<b>Yin - kalt</b>	Hammel	Qi	<b>Yang - heiß</b>
Apfel (sauer)		<b>Yin - kühl</b>	Hase		<b>Yang - warm</b>
Apfel (süß)	Qi	Neutral	Haselnuss		Neutral
Aprikose		<b>Yang - warm</b>	Hefe		Neutral
Aronia-Beere, -Saft		<b>Yin - kalt</b>	Heidelbeere		Neutral
Artischocken		<b>Yin - kühl</b>	Hibiskus		<b>Yin - kühl</b>
Aubergine	Qi	<b>Yin - kalt</b>	Himbeere	Qi	Neutral
Austern	Qi	<b>Yin - kühl</b>	Hirsch		<b>Yang - heiß</b>
Austernpilze		<b>Yin - kühl</b>	Hirse	Qi	Neutral
Avocado		<b>Yin - kalt</b>	Holunder		<b>Yin - kühl</b>
Banane	Feu/Schl	<b>Yin - kalt</b>	Honig		Neutral
Barsch		<b>Yang - warm</b>	Honigmelone		<b>Yin - kalt</b>
Basilikum	Qi	<b>Yang - warm</b>	Honigwein		<b>Yang - warm</b>
Bativiasalat		<b>Yin - kalt</b>	Huhn	Qi	<b>Yang - warm</b>
Beifuß		<b>Yang - warm</b>	Hummer		<b>Yang - warm</b>
Birne	Qi	<b>Yin - kühl</b>	Ingwer getrocknet		<b>Yang - heiß</b>
Blumenkohl		<b>Yin - kühl</b>	Joghurt	<b>Feu/Schl</b>	<b>Yin - kalt</b>
Brandy		<b>Yang - heiß</b>	Johannisbeere		<b>Yin - kühl</b>
Brauner Zucker	Feu/Schl	<b>Yang - warm</b>	Kaffee		<b>Yin - kalt</b>
Broccoli		<b>Yin - kühl</b>	Kakao		<b>Yang - warm</b>
Brombeere		Neutral	Kalb		Neutral
Buchweizen	Qi	<b>Yin - kühl</b>	Kapern (eingelegt)		<b>Yang - warm</b>
Buschbohnen		Neutral	Kardamom		<b>Yang - warm</b>
Butter	Qi	Neutral	Karotte		Neutral
Champagner		<b>Yang - warm</b>	Karpfen		Neutral
Champignon		Neutral	Kartoffel	Qi	Neutral
Chicoree		<b>Yin - kühl</b>	Käse	<b>Feu/Schl</b>	<b>Yin - kühl</b>
Chili		<b>Yang - heiß</b>	Kastanie	Qi	<b>Yang - warm</b>
Cognac		<b>Yang - heiß</b>	Kaviar		<b>Yin - kalt</b>
Couscous	Qi	Neutral	Kefir		<b>Yin - kühl</b>
Curry		<b>Yang - heiß</b>	Kirsche süß	Qi	<b>Yang - warm</b>
Dattel		Neutral	Kiwi		<b>Yin - kalt</b>
Dinkel	Qi	Neutral	Knoblauch		<b>Yang - heiß</b>
Distelöl		Neutral	Kohl	Qi	Neutral
Ei	Qi	Neutral	Kohlrabi	Qi	Neutral
Eisbergsalat		<b>Yin - kalt</b>	Kokosnuss	Qi	<b>Yang - warm</b>
Endivien		<b>Yin - kalt</b>	Kokosmilch	Qi	<b>Yang - warm</b>
Ente	Qi	Neutral	Kopfsalat, Grüner Salat		<b>Yin - kalt</b>
Enziantee		<b>Yin - kalt</b>	Koriander		<b>Yang - warm</b>
Erbse	Qi	Neutral	Kresse		<b>Yang - warm</b>
Erdbeere		<b>Yin - kühl</b>	Kümmel		<b>Yang - warm</b>
Erdnuss	Qi	<b>Yang - warm</b>	Kürbis	Qi	Neutral
Essig		<b>Yang - heiß</b>	Lachs		<b>Yang - warm</b>
Essiggurke		<b>Yin - kühl</b>	Lamm	Qi	<b>Yang - heiß</b>
Estragon - getrocknet		<b>Yang - warm</b>	Languste		<b>Yang - warm</b>
Fasan		<b>Yang - warm</b>	Lauch	Qi	<b>Yang - warm</b>
Feige	Qi	Neutral	Likör		<b>Yang - warm</b>
Feldsalat		<b>Yin - kalt</b>	Linsen		Neutral
Fenchel	Qi	<b>Yang - warm</b>	Löwenzahnblätter		<b>Yin - kühl</b>
Fernet		<b>Yang - heiß</b>	Löwenzahnwurzel		<b>Yin - kalt</b>
Forelle		<b>Yang - warm</b>	Mais	Qi	Neutral

Lebensmittel	Qi / Feu.	Yin/Yang	Lebensmittel	Qi / Feu.	Yin/Yang
Malventee		Yin - kühl	Sauerteig	Feu/Schl	Yin - kühl
Malz	Qi	Yang - warm	Saure Sahne	Feu/Schl	Yin - kühl
Malzbier		Yang - warm	Schaf		Yang - heiß
Mandeln	Qi	Neutral	Schafskäse	Feu/Schl	Yang - warm
Mango	Qi	Yin - kalt	Schalotte		Yang - warm
Mangold	Qi	Yin - kühl	Schimmelkäse	Feu/Schl	Yang - warm
Marzipan	Feu/Schl	Neutral	Schlagobers		Yin - kühl
Meerrettich		Yang - warm	Schnittlauch		Yang - warm
Miesmuscheln	Qi	Yin - kalt	Scholle		Yang - warm
Milch	Qi	Neutral	Schrimps		Yang - warm
Mineralwasser		Yin - kalt	Schwarzer Sesam	Qi	Neutral
Miso		Neutral	Schwedenkräuter		Yin - kalt
Mohn		Yang - warm	Sellerie	Qi	Yin - kühl
Morchel		Yin - kühl	Senf		Yang - warm
Mungobohnen(Soja-)sprossen		Yin - kalt	Sesam		Neutral
Muskat		Yang - heiß	Sesamöl		Yin - kühl
Nelke		Yang - heiß	Sojabohne		Yin - kühl
Nierenbohnen	Qi	Neutral	Sojamilch		Yin - kühl
Noni-Saft		Yin - kalt	Sojaöl		Yang - warm
Oliven	Qi	Yin - kühl	Sojasauce		Yin - kalt
Olivenöl		Yin - kühl	Sojasprossen		Yin - kalt
Orange, Mandarine		Yin - kühl	Sonnenblumenkerne		Neutral
Oregano		Yang - warm	Sonnenblumenöl		Yin - kühl
Paprika		Yin - kalt	Spargel	Qi	Yin - kühl
Parmesan		Yang - heiß	Spinat	Qi	Yin - kühl
Petersilie		Yin - kühl	Stachelbeere		Yin - kühl
Pfeffer		Yang - heiß	Süßholz		Neutral
Pfefferminze	Qi	Yin - kalt	Süßkirsche		Yang - warm
Pfirsich		Yang - warm	Süßreis		Yang - warm
Pflaume	Qi	Neutral	Tabasco		Yang - heiß
Pils - Bier		Neutral	Thunfisch	Qi	Yang - warm
Pinienkerne		Yang - warm	Thymian		Yang - warm
Pistazien		Neutral	Tintenfisch	Qi	Yin - kühl
Preiselbeere		Yin - kühl	Tofu	Qi	Yin - kalt
Prosecco		Yin - kühl	Tomate	Qi	Yin - kalt
Quitte		Yin - kühl	Topfen	Feu/Schl	Yin - kühl
Radicchio		Yin - kühl	Traube	Qi	Neutral
Radieschen		Yin - kühl	Traubensaft		Neutral
Reh		Yang - warm	Truthahn		Neutral
Reis		Yin - kühl	Vanille		Neutral
Reiswein		Yang - warm	Wacholder		Yang - warm
Rettich		Neutral	Wachtel		Yang - warm
Rhabarber		Yin - kalt	Walderdbeeren		Neutral
Rind	Qi	Yang - warm	Walnuss	Qi	Yang - warm
Roggen	Feu/Schl	Neutral	Wassermelone		Yin - kalt
Rosenkohl		Neutral	Weißwein		Yin - kühl
Rosenpaprika		Yin - kalt	Weizen	Feu/Schl	Yin - kühl
Rosmarin		Yang - warm	Weizenbier		Neutral
Rotbarsch	Qi	Neutral	Weizenkeimöl		Yin - kühl
Rote Bete	Qi	Neutral	Wermut		Yang - heiß
Rotwein		Yang - warm	Whisky		Yang - heiß
Safran	Qi	Neutral	Wildschwein		Yang - warm
Sahne		Yin - kühl	Wirsing	Qi	Neutral
Salbei		Yang - warm	Yogitee		Yang - heiß
Salz		Yin - kalt	Ziege		Yang - heiß
Sardinen/Sardellen		Yang - warm	Ziegenkäse	Feu/Schl	Yang - warm
Saubohnen		Neutral	Zimt		Yang - heiß
Sauerampfer		Yin - kühl	Zitrone		Yin - kalt
Sauerkirsche		Yin - kühl	Zitronenkraut (-melisse)		Yin - kühl
Sauerkraut		Yin - kühl	Zucchini		Yin - kühl
Sauermilch	Feu/Schl	Yin - kühl	Zwiebel		Yang - warm