

# Ernährung nach den Fünf Elementen

Element	Heiß	Warm	Neutral	Erfrischend	Kalt		
<b>Holz</b>  sauer  grün  bewahrt die Säfte  zieht zusammen		<b>Getreide:</b> <input type="checkbox"/> Grünkern <b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Schweineleber <b>Gewürze:</b> <input type="checkbox"/> Essig	<b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Rinderleber <b>Obst:</b> <input type="checkbox"/> Clementine <b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> Hagebuttentee <b>Kräuter:</b> <input type="checkbox"/> Petersilie	<b>Getreide:</b> <input type="checkbox"/> Dinkel <b>Treibmittel:</b> <input type="checkbox"/> Backferment <input type="checkbox"/> Hefe <b>Obst:</b> <input type="checkbox"/> Apfel, sauer <input type="checkbox"/> Brombeere <input type="checkbox"/> Erdbeere <input type="checkbox"/> Heidelbeere <input type="checkbox"/> Johannisbeere <input type="checkbox"/> Preiselbeere <input type="checkbox"/> Sauerkirsche <input type="checkbox"/> Stachelbeere <b>Gemüse:</b> <input type="checkbox"/> Sauerkraut <input type="checkbox"/> Sprossen <b>Milchprodukte:</b> <input type="checkbox"/> Dickmilch <input type="checkbox"/> Frischkäse <input type="checkbox"/> Kefir <input type="checkbox"/> Sauermilch <input type="checkbox"/> Saure Sahne <input type="checkbox"/> Quark <b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> Brottrunk <input type="checkbox"/> Hibiskustee <input type="checkbox"/> Melissentee	<b>Getreide:</b> <input type="checkbox"/> Weizen <b>Gemüse:</b> <input type="checkbox"/> Sauerampfer <input type="checkbox"/> Tomate roh <b>Obst:</b> <input type="checkbox"/> Apfelsine <input type="checkbox"/> Grapefruit <input type="checkbox"/> Rhabarber <input type="checkbox"/> Zitrone <b>Milchprodukte:</b> <input type="checkbox"/> Joghurt		
<b>Feuer</b>  bitter  rot  trocknet aus  leitet nach unten	<b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> alle gegrillten Fleischsorten	<b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Hammel <input type="checkbox"/> Schaf <input type="checkbox"/> Ziege <b>Milchprodukte:</b> <input type="checkbox"/> Schafskäse <input type="checkbox"/> Ziegenkäse <input type="checkbox"/> Ziegenmilch <b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> Getreidekaffee <input type="checkbox"/> Kaffee <input type="checkbox"/> Schwarzer Tee	<b>Kräuter, Gewürze:</b> <input type="checkbox"/> Bockshornklee-samen <input type="checkbox"/> Beifuß <input type="checkbox"/> Curcuma <input type="checkbox"/> Kakao <input type="checkbox"/> Mohn <input type="checkbox"/> Oregano frisch <input type="checkbox"/> Rosenpaprika <input type="checkbox"/> Rosmarin frisch <input type="checkbox"/> Thymian frisch <input type="checkbox"/> Wacholderbeere <input type="checkbox"/> Basilikum frisch	<b>Gemüse, Salat:</b> <input type="checkbox"/> Feldsalat <input type="checkbox"/> Eisbergsalat <input type="checkbox"/> Endivien <b>Getreide:</b> <input type="checkbox"/> Roggen <b>Gemüse, Salat:</b> <input type="checkbox"/> Artischocke <input type="checkbox"/> Chicoree <input type="checkbox"/> Grüner Salat <input type="checkbox"/> Olive <input type="checkbox"/> Radicchio <input type="checkbox"/> Rote Beete <b>Obst:</b> <input type="checkbox"/> Holunderbeere <input type="checkbox"/> Quitte	<b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> Grüner Tee <input type="checkbox"/> Löwenzahn-wurzeltee		
<b>Erde</b>  süß  gelb  befeuchtend  entspannt  baut Qi auf	<b>Kräuter:</b> <input type="checkbox"/> Fenchelsamen <b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> Fencheltee	<b>Getreide:</b> <input type="checkbox"/> Sago <input type="checkbox"/> Süßreis <input type="checkbox"/> Klebreis <input type="checkbox"/> Langkornreis <b>Gemüse:</b> <input type="checkbox"/> Rosenkohl <input type="checkbox"/> Fenchel <input type="checkbox"/> Kastanie <input type="checkbox"/> Moschuskürbis <input type="checkbox"/> Stangenbohnen <input type="checkbox"/> Austerpilz <b>Obst:</b> <input type="checkbox"/> Aprikose <input type="checkbox"/> Korinthe <input type="checkbox"/> Pfirsich <input type="checkbox"/> Rosine <input type="checkbox"/> Süßkirsche <input type="checkbox"/> Granatapfel <input type="checkbox"/> Litschi <b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Huhn	<b>Gewürze:</b> <input type="checkbox"/> Vanille <input type="checkbox"/> Zimt <b>Nüsse:</b> <input type="checkbox"/> Pinienkerne <input type="checkbox"/> Pistazie <input type="checkbox"/> Walnuß <b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> Süßholztee <b>Süßmittel:</b> <input type="checkbox"/> Getreidezucker <b>Fette:</b> <input type="checkbox"/> Sojaöl	<b>Getreide:</b> <input type="checkbox"/> Hafer <input type="checkbox"/> Mais <input type="checkbox"/> Gerste <input type="checkbox"/> Rundkornreis <b>Gemüse:</b> <input type="checkbox"/> alle Kohllarten <input type="checkbox"/> Buschbohne <input type="checkbox"/> Erbse <input type="checkbox"/> Karotte <input type="checkbox"/> Kartoffel <input type="checkbox"/> Rübe <input type="checkbox"/> Shitakepilz <input type="checkbox"/> Süßkartoffel <input type="checkbox"/> Yamsknolle <b>Obst:</b> <input type="checkbox"/> Dattel <input type="checkbox"/> Feige <input type="checkbox"/> Pflaume <input type="checkbox"/> Weintraube <b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> Traubensaft <input type="checkbox"/> Maishaartee	<b>Milchprodukte:</b> <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Kuhmilch <input type="checkbox"/> Käse <b>Kräuter:</b> <input type="checkbox"/> Safran <input type="checkbox"/> Schnittlauch getrocknet <b>Süßmittel:</b> <input type="checkbox"/> Honig <input type="checkbox"/> Malz <input type="checkbox"/> Rohrzucker <b>Nüsse, Samen:</b> <input type="checkbox"/> Erdnuß <input type="checkbox"/> Haselnuß <input type="checkbox"/> Kokos <input type="checkbox"/> Sesam <input type="checkbox"/> Mandel <input type="checkbox"/> Sonnenblumenkerne <b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Kalb <input type="checkbox"/> Rind	<b>Getreide:</b> <input type="checkbox"/> Hirse <input type="checkbox"/> Amaranth <input type="checkbox"/> Buchweizen <input type="checkbox"/> Hefebrot <b>Gemüse:</b> <input type="checkbox"/> Aubergine <input type="checkbox"/> Gurke <input type="checkbox"/> Blumenkohl <input type="checkbox"/> Broccoli <input type="checkbox"/> Champignon <input type="checkbox"/> Chinakohl <input type="checkbox"/> Mangold <input type="checkbox"/> Gurke <input type="checkbox"/> Paprika <input type="checkbox"/> Pastinake <input type="checkbox"/> Sellerie <input type="checkbox"/> Spargel <input type="checkbox"/> Spinat <input type="checkbox"/> Wackskürbis <input type="checkbox"/> Zucchini <b>Gewürze:</b> <input type="checkbox"/> Estragon <input type="checkbox"/> Kuzu <input type="checkbox"/> Pfeilwurzelmehl <b>Obst:</b> <input type="checkbox"/> Apfel, süß <input type="checkbox"/> Birne <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Ananas <b>Süßmittel:</b> <input type="checkbox"/> Ahornsirup <b>Fette:</b> <input type="checkbox"/> Olivenöl <input type="checkbox"/> Sesamöl <input type="checkbox"/> Sonnenblumenöl <input type="checkbox"/> Weizenkeimöl <input type="checkbox"/> Schweineschmalz <b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> Apfelsaft <input type="checkbox"/> Gemüsesaft <b>Milchprodukte:</b> <input type="checkbox"/> Sahne <input type="checkbox"/> Butter <b>Sojaprodukte:</b> <input type="checkbox"/> Tofu <input type="checkbox"/> Sojamilch <b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Gans	<b>Gemüse:</b> <input type="checkbox"/> Mungbohnen-sprossen <b>Obst:</b> <input type="checkbox"/> Kaki <input type="checkbox"/> Sternfrucht <input type="checkbox"/> Maulbeerfrüchte <input type="checkbox"/> Wassermelone <input type="checkbox"/> Honigmelone <input type="checkbox"/> Banane <input type="checkbox"/> Papaya <b>Süßmittel:</b> <input type="checkbox"/> Fabrikzucker
<b>Metall</b>  scharf  weiß  löst Stagnationen auf  leitet nach oben	<b>Gewürze:</b> <input type="checkbox"/> Cayennepfeffer <input type="checkbox"/> Chili <input type="checkbox"/> Curry <input type="checkbox"/> Pfeffer <input type="checkbox"/> Piment <input type="checkbox"/> Tabasco <input type="checkbox"/> Ingwer, getrocknet <b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> alkoholische Getränke <input type="checkbox"/> Yogitee <b>Milchprodukte:</b> <input type="checkbox"/> Schimmelkäse	<b>Gemüse:</b> <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebel <input type="checkbox"/> Lauch <input type="checkbox"/> Meerrettich <input type="checkbox"/> Zwiebel <b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Reh <input type="checkbox"/> Pute <b>Milchprodukte:</b> <input type="checkbox"/> Harzer Käse <input type="checkbox"/> Münster Käse <b>Gewürze:</b> <input type="checkbox"/> Basilikum, getr. <input type="checkbox"/> Kreuzkümmel <input type="checkbox"/> Dill	<b>mehr Gewürze:</b> <input type="checkbox"/> Ingwer frisch <input type="checkbox"/> Kardamom <input type="checkbox"/> Knoblauch <input type="checkbox"/> Korianter <input type="checkbox"/> Kümmel <input type="checkbox"/> Liebstöckel <input type="checkbox"/> Lorbeer <input type="checkbox"/> Majoran <input type="checkbox"/> Nelke <input type="checkbox"/> Muskat <input type="checkbox"/> Sternanis <input type="checkbox"/> Schnittlauch <input type="checkbox"/> Thymian, getr. <input type="checkbox"/> Oregano, getr. <input type="checkbox"/> Rosmarin, getr.	<b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Hase/Kaninchen	<b>Gemüse:</b> <input type="checkbox"/> Kohlrabi <input type="checkbox"/> Radieschen <input type="checkbox"/> Rettich <b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Truthahn <b>Kräuter:</b> <input type="checkbox"/> Kresse <b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> Pfefferminztee	<b>Gemüse:</b> <input type="checkbox"/> gekeimter Weizen	
<b>Wasser</b>  salzig  schwarz  weicht auf  leitet nach unten	<b>Fisch:</b> <input type="checkbox"/> Lachs geräuchert <input type="checkbox"/> Forelle geräuchert	<b>Fisch:</b> <input type="checkbox"/> Aal <input type="checkbox"/> Garnele <input type="checkbox"/> Hummer <input type="checkbox"/> Kabeljau <input type="checkbox"/> Languste <input type="checkbox"/> Miesmuschel <input type="checkbox"/> Shrimps <input type="checkbox"/> Sardelle <input type="checkbox"/> Thunfisch <input type="checkbox"/> Scholle	<b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Rindernieren <input type="checkbox"/> Hirsch	<b>Hülsenfrüchte:</b> <input type="checkbox"/> Adukibohnen <input type="checkbox"/> Erbse <input type="checkbox"/> Linse <input type="checkbox"/> Rote, Gelbe, Schw. Sojabohnen <input type="checkbox"/> Saubohnen <b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Schwein <input type="checkbox"/> Schinken	<b>Fisch:</b> <input type="checkbox"/> Karpfen <input type="checkbox"/> Lachs <input type="checkbox"/> Abalone <input type="checkbox"/> Meeräsche <input type="checkbox"/> Hering <input type="checkbox"/> Barsch <input type="checkbox"/> Tintenfisch	<b>Hülsenfrüchte:</b> <input type="checkbox"/> Kichererbse <input type="checkbox"/> Mungbohne <b>Fisch:</b> <input type="checkbox"/> Austern <b>Fleisch:</b> <input type="checkbox"/> Ente	<b>Algen:</b> <input type="checkbox"/> Hiziki <input type="checkbox"/> Spirulina <input type="checkbox"/> Wakame <b>Fisch:</b> <input type="checkbox"/> Krebse <input type="checkbox"/> Kaviar <b>Gewürze:</b> <input type="checkbox"/> AgarAgar <input type="checkbox"/> Miso, Sojasauce <input type="checkbox"/> Salz <b>Getränke:</b> <input type="checkbox"/> Mineralwasser