

TCM-Ernährung als Präventions-Methode und Ergänzungs-Therapie bei Coronavirus SARS-CoV-2

Wenjun Zhu
05.03.2020

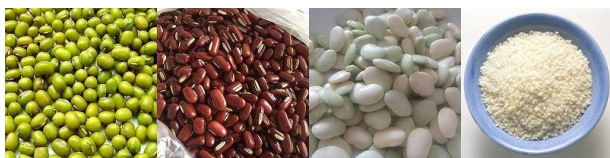
IN DER TCM GIBT ES ZWISCHEN NAHRUNG UND KRÄUTERMEDIZIN KEINE KLARE GRENZE. WAS DEN HUNGER STILLT, DAS HEIßT NAHRUNG, WAS DIE KRANKHEITEN HEILT HEIßT MEDIZIN.

I. Empfohlene Ernährungs-Rezepte / 相关食谱

(I) Allgemeine Immunsystem stärken / 普通增强免疫系统功能

1. Milz-Qi stärken, Feuchtigkeit beseitigen und entgiften / 健脾和胃， 清热燥湿

Suppe: Grüne Sojabohne (50g), Rote Sojabohne (20g), Helmbohne(20g), Reis-Rundkorn (50g), Wasser (1,5 Liter). Aufkochen und dann langsam auf kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen / 绿豆，红豆，白扁豆，粳米 (nicht unbedingt alle notwendig, wichtig sind Grüne Sojabohne und Rote Sojabohne)



1

2. Nieren-Yang (Abwehrkraft) stärken / 温补肾阳

(1) Schnittlauch und Eier rühren und braten: Schnittlauch, Eier, Ingwer, Lauchzwiebeln, Öl, Salz / 韭菜炒鸡蛋

(2) Fenchel und Eier rühren und braten: Fenchel, Eier, Ingwer, Lauchzwiebeln, Öl, Salz / 茴香炒鸡蛋

(II) Nahrungsmittel entspricht mit Symptome / 对症食物

1. Entgiften / 清热解毒

(1) Grüne Sojabohne Suppe / 绿豆粥: Grüne Sojabohne (60g), rote

¹ Die Bilder aus www.douguo.com

Sojabohne (20g) und Reis-Rundkorn (60g), Wasser (1,5 Liter)

(2) Bittergurke mit Eier beraten / 苦瓜炒蛋

(3) Kürbisse Suppe / 南瓜汤

2. Hitze kühlen / 清热泻火

(1) Gurke Salat: Gurke, Karotte, Echter Koriander, Ingwer, Lauchzwiebeln, Pfeffer, Öl, Sojasauce, usw. / 凉拌黄瓜

(2) Pakchoi Salat: Pakchoi, Erdnuss, Echter Koriander, Ingwer, Lauchzwiebeln, Pfeffer, Öl, Sojasauce, usw. / 凉拌小白菜

3. Husten stillen / 止咳平喘

(1) Mandeln Suppe: Mandeln, Orangeschale, Reis-Rundkorn / 杏仁粥

(2) Birne Suppe: Birne, chinesische Datteln, Gouji-Beeren / 梨汤

4. Schleim beseitigen / 化痰

(1) Seetang Salat: Seetang, Karotte, Erdnuss, Sonnenblumenkern, Ingwer, Lauchzwiebeln, Pfeffer, Öl, Sojasauce, usw. / 凉拌海带丝

(2) Seetang und Wintermelone Suppe: Seetang, Wintermelone, Ingwer, Lauchzwiebeln, Öl, Salz / 海带冬瓜汤

(3) Weiße Rettich Salat: Weiße Rettich, Karotte, Ingwer, Lauchzwiebeln, Pfeffer, Öl, Sojasauce, usw. / 凉拌萝卜丝

(4) Meeresalgen und Eier Suppe: Meeresalgen, Eier, Ingwer, Lauchzwiebeln, Öl, Salz / 紫菜蛋汤

(5) Staudensellerie Salat: Staudensellerie, Erdnuss, Ingwer, Lauchzwiebeln, Pfeffer, Öl, Sojasauce, usw. / 凉拌芹菜

II. Empfohlene Nahrungsmittel, können Sie nach der Wirkung und Geschmack wählen / 相关食物功效

1. Nahrungsmittel zur Stärkung / 补虚: 补气/补阳/补血/补阴

(1) Nahrungsmittel um Qi zu stärken (Qi schwach / 气虚病症): Dattel, Gerste, Nackt-Hafer, Reis-Rundkorn, Klebreis, Reis - Langkorn, Hirse, Rispenhirse, Yam, Kartoffel, Karotte, Shiitake Pilz, Tofu, Schwarzer Amur. Silberkarpfen, Huhn, Gans, Wachtel, Kaninchenfleisch, Rindfleisch. / 补气大枣大苲麦, 粳米糯粳小黄米, 山药马铃薯胡萝卜, 香菇豆腐青鲢鱼, 鸡鹅鹌鹑兔牛肉。

(2) Nahrungsmittel um Yang zu stärken (Yang schwach / 阳虚病症): Walnuss, Chinesischer Bocksdorn, Chinesischer Bocksdorn Blätter, Schnittlauch, Gewürznelkenbaum, Schwert Jackbohne, Augenbohne,

Hirsche, Lamm, Ziegenmilch, Garnelen, Miesmuscheln.

/ 补阳核桃杞子叶, 韭菜丁香刀豇豆, 鹿羊肉奶虾淡菜。

(3) Nahrungsmittel um Blut zu stärken (Blut schwach / 血虚病症): Maulbeere, Litschi, Pinienkerne, schwarzer Judasohr, Spinat, Weißes Karotte, Weichschildkröte, Graskarpfen, Seegurke, Schweinefleisch, Rinderleber, Lamm, Ziegenleber.

/ 补血桑葚荔松子, 木耳菠萝甲草鱼, 海参猪牛羊肉肝。

(4) Nahrungsmittel um Yin zu stärken (Yin schwach / 阴虚病症): Maulbeere, Weintraube, Birne, Milch, schwarzer Judasohr, Silberohr, Chinakohl, Schweinehaut, Tintenfisch, Schildkröte, Eigelb.

/ 补阴桑葚葡萄梨, 牛奶双耳大白菜, 猪皮乌贼甲蛋黄。

2. Nahrungsmittel um Feuchtigkeit aufzulösen / 健脾化湿: 健脾和胃 / 健脾化湿

(1) Nahrungsmittel um Milz und Magen zu harmonisieren (Magen und Milz nicht harmonisieren): Chinesische Datteln, Papaya, Kürbis, Helmbohne, Mais, Reis-Rundkorn, Reis-Klebreis, Yamswurzel, Taro, Karotte, Weisskohl, Echter Koriander, Essig, Feige, Mango, Pampelmuse, Kastanie, Milch, Schweinemagen, weißes Entenfleisch. / 和胃大枣木南瓜, 扁豆玉米粳糯米, 山药芋头胡萝卜, 卷心菜, 茺荑醋, 无花芒果柚栗子, 牛奶猪肚白鸭肉。

(2) Nahrungsmittel um Milz zu stärken und Feuchtigkeit aufzulösen (Feuchtigkeit verstaubt Magen und Milz / 湿阻脾胃病症): Chinesische Surenbaum, Ackerbohne, Hiobsträne, Speiserübe, Amomum-Frucht, Amomum-Caoguo-Frucht, Kardamomfrucht. / 化湿椿蚕薏头菜, 砂仁草果白豆蔻。

3. Nahrungsmittel um Schleim aufzulösen, Husten zu stillen und Atmen zu beruhigen / 化痰止咳平喘: 清化热痰 / 温化寒痰 / 止咳平喘

(1) Nahrungsmittel um Hitze-Schleim zu kühlen und aufzulösen (Hitze Schleim Erkrankung / 热痰病症): Wasserkastanie, weißer Rettich, Meeresalgen, essbare Quallen, essbare Seetang, Carrageen, Wintermelonensamen. / 热痰荸荠白萝卜, 紫菜海藻海蜇带, 鹿角菜, 冬瓜子。

(2) Nahrungsmittel um Kälte zu erwärmen und Schleim aufzulösen (Kalte Schleim Erkrankung / 寒痰病症): Brauner Senf Samen, Ingwer, Lauchzwiebeln, Süße Duftblüte, Citrus Buddhas Hand, Zitronatzitrone, Aprikose, Orangenschale. / 寒痰芥子生姜葱, 桂花佛橡杏橘皮。

(3) Nahrungsmittel um Husten und Asthma zu stillen (Husten und Atmen-Störung / 咳嗽喘息病症): Pipa, Lilie, Umeboshi, Ginkgo, Mandel, Birne, Pakchoi, Erdnuss. / 咳喘枇杷合乌梅, 白果杏梨小白菜, 落花生。

4. Nahrungsmittel zu Oberflächliche Faktoren auflösen / 解表: 发散风寒/发散风热

(1) Nahrungsmittel zu Wind-Kälte verstreuen (Windige und kalte Erkältung / 风寒感冒): Brauner Senf, Echter Koriander, Ingwer, Lauchzwiebeln, Chinesische Kamm-Minze, Chinesische Engelwurz, Schwarznesselblatt. / 散寒芥羌生姜葱, 香薷白芷紫苏子。

(2) Nahrungsmittel Wind-Hitze verteilen (Wind Hitze Erkältung / 风热感冒): Fermentierte Sojabohne, Sternfrucht, Tee, Maulbeerblatt, Chrysantheme, Minzblätter. / 散热豆豉杨桃茶, 桑叶菊花薄荷叶。

5. Nahrungsmittel um die Hitze zu kühlen / 清热: 清热泻火/清热燥湿/清热解毒/清热利咽/清热生津

(1) Nahrungsmittel um Hitze zu kühlen und Feuer zu löschen (Innere Feuer Erkrankung / 内火病症): Zizania latifolia, Adlerfarn, Gemüse-Gänsedistel, Lilie, Tausendjährige Eier, Bittergurke, Wassermelone. / 清火茭白蕨苦菜, 百合松花苦西瓜。

(2) Nahrungsmittel um Hitze zu kühlen und Feuchtigkeit zu trocken (Feuchte Feuer Erkrankung / 湿热病症): Chinesische Surenbaum, Buchweizen, Hiobstränensamen, Grüne Sojabohne, Rote Sojabohne. / 清燥香椿和荞麦, 薏苡绿豆赤小豆。

(3) Nahrungsmittel um Hitze zu kühlen und Entgiftung (Hitze giftige Erkrankung / 热毒病症): Grüne Sojabohne, Rote Sojabohne, Erbsen, Portulak, Hirtentäschelkraut, Quirl-Malve, bittergurke, Kürbisse. / 清毒绿豆赤豌豆, 马齿芥葵苦南瓜。

(4) Nahrungsmittel um Hitze zu kühlen, Kehlkopf zu reinigen und Schmerzen zu stillen (Innere Hitze Kehlkopfschwellung und schmerzen / 内热咽喉肿痛): Wasserkastanie, Eiweiß, Oliven, Mönchsfrucht. / 利咽荸荠鸡蛋白, 橄榄再加罗汉果。

(5) Nahrungsmittel um Hitze zu kühlen und Speichel zu produzieren (Trockene Hitze verletzt Speichel / 燥热伤津): Wasserkastanie, Zuckerrohr, Tomate, Apfel, Zitrone, Mandarine, Süßorange. / 生津荸荠甘蔗番, 苹果柠檬橙子。