

# EBNS



## TCM Empfehlungen

Rezept- und  
Lebensmittellisten

Traditionelle Chinesische Medizin

---

Internationale  
Rezepte und  
Lebensmittel



---

**Dickdarm**  
**Trockenheit des Dickdarms**  
**206**

(Buch: 206)

1. Ernährung bei TCM - Dickdarm - Trockenheit des Dickdarms
2. Therapiestrategie
3. Vermeiden
4. Speiseplan
  - 4.1 Frühstück
  - 4.2 Jause
  - 4.3 Mittag
  - 4.4 Nachmittag
  - 4.5 Abend
  - 4.6 Jederzeit
5. Rezepte
  - 5.1 8 Schätze Reis
  - 5.2 Antipasti
  - 5.3 Artischockensuppe
  - 5.4 Avocado mit Zitrone
  - 5.5 Bärlauch-Knödel
  - 5.6 Bärlauch-Pesto
  - 5.7 Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne
  - 5.8 Birchermüsli
  - 5.9 Birnen Kompott
  - 5.10 Birnensaft
  - 5.11 Bittergurke mit Tomate Gemüse
  - 5.12 Blattsalat mit Frischkäse
  - 5.13 Blitzschnelle Zucchinisuppe
  - 5.14 Bratapfel
  - 5.15 Brokkolicrèmesuppe

- 5.16 Brokkoli-Parmesan-Aufstrich auf Toastbrot
- 5.17 Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern
- 5.18 Bunte toskanische Bohnensuppe
- 5.19 Couscous-Salat
- 5.20 Dicke Erbsensuppe für den Winter
- 5.21 Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison
- 5.22 Erdbeersuppe mit Melonen
- 5.23 Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln
- 5.24 Exotisches Linsengericht
- 5.25 Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten
- 5.26 Fischsuppe mit Rosmarin
- 5.27 Frischkäseersatz
- 5.28 Frühstück mit Käse
- 5.29 Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen
- 5.30 Gemüsesaft Getränk
- 5.31 Gerstenbrätlinge
- 5.32 Gerstenbrei mit gedünsteter Birne
- 5.33 Gersten-Gemüse-Suppe
- 5.34 Gerstenschrotsuppe
- 5.35 Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen und Sherry
- 5.36 Grundrezept für eine Fischbrühe
- 5.37 Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
- 5.38 Gurkensuppe
- 5.39 Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebel und Karotten
- 5.40 Heidelbeermus
- 5.41 Heidelbeer-Topfen mit Acaipulver
- 5.42 Heilbutt mit Tomaten-Knoblauch-Sauce
- 5.43 Herzhafter Polentabrei

- 5.44 Herzhaftes Winterfrühstück
- 5.45 Hirse mit Birnen
- 5.46 Hirse mit Ei und Butter
- 5.47 Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado
- 5.48 Hüttenkäse mit gedünstetem Obst
- 5.49 Kalte Kirschensuppe mit Topfenockerl
- 5.50 Karottendrink
- 5.51 Karotten-Hirse-Auflauf mit Apfelkompott
- 5.52 Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen
- 5.53 Karpfensuppe
- 5.54 Kartoffel-Basilikumsuppe
- 5.55 Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse
- 5.56 Kartoffeln mit Bärlauch-Topfen
- 5.57 Kartoffeltaschen mit Wildkräutern mit Tomatensauce
- 5.58 Kompott aus Birnen
- 5.59 Kompott aus Zwetschken
- 5.60 Kopfsalat mit Essig dressing
- 5.61 Kürbiscurry
- 5.62 Kürbissuppe
- 5.63 Mariniertes Kabeljau auf Kürbispüree
- 5.64 Misosuppe mit Tofu
- 5.65 Nudel-Auflauf mit Topfen und Pfirsichen
- 5.66 Ofenkartoffeln mit Sellerie-Topfen
- 5.67 Olivenöl mit Zitronensaft
- 5.68 Palatschinken mit Spinat und Parmesan
- 5.69 Pikante Avocado-creme mit Hüttenkäse
- 5.70 Polenta mit Pfirsich
- 5.71 Polentaschnitte mit Ratatouille
- 5.72 Preiselbeer-Joghurt-Mix
- 5.73 Pudding Vanille

- 5.74 Putenbrust mit Gemüse (Asiatisch)
- 5.75 Rettichgemüse mit Meerrettich
- 5.76 Rhabarberkuchen mit Streusel
- 5.77 Roher Selleriesalat
- 5.78 Rosmarinkartoffeln
- 5.79 Rote Linsen mit Avocado und Rettich
- 5.80 Rote Rüben Suppe
- 5.81 Russischer Kasha mit Weißkohl
- 5.82 Schwarze Bohnen mit Avocado
- 5.83 Schwarzwurzel mit Joghurt
- 5.84 Sellerie-Kartoffelcreme-Suppe
- 5.85 Sommersalat
- 5.86 Spargelcremesuppe
- 5.87 Spinat mit Sesammus (Tahin)
- 5.88 Steinpilz-Räuchertofuaufstrich auf Toastbrot
- 5.89 Tee Bockshornkleete
- 5.90 Tee Holunderblüten-Tee
- 5.91 Tee Ingwertee mit Honig
- 5.92 Tee Koriandertee
- 5.93 Tee Kümmeltee
- 5.94 Tee Majorantee
- 5.95 Tee Mischung gegen Darmträgheit
- 5.96 Tomatensuppe
- 5.97 Wärmende Karottensuppe
- 5.98 Zwetschkuchen

## 6. Wirkung der Lebensmittel

- 6.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert
- 6.2 Zutaten verwenden: ja
- 6.3 Zutaten verwenden: wenig
- 6.4 Kontraindikativer wirkende Lebensmittel nicht verwenden

7. Komplementär
  - 7.1 Cannabis
  - 7.2 Flohsamen
  - 7.3 Leinsamen
8. Grundlagen der Ernährung
  - 8.1 Ernährung
  - 8.2 Rezepte
  - 8.3 Lebensmittel
  - 8.4 Kräuter
9. Weitere Ernährungsvorschläge
10. EBNS - Software für die Ernährungsberatung

# **1 Ernährung bei TCM - Dickdarm - Trockenheit des Dickdarms**

Diese Empfehlungen bitte immer mit Ernährungsberater/in, Arzt oder Diätologen/in absprechen! Die Rezepte und Zutatenlisten unterstützen die medizinischen Therapien.

Die Kalorienangaben frischer Zutaten (Obst und Gemüse) und die Inhaltsstoffe schwanken je nach Qualität und Erntezeit. Die Inhalte wurden von einer Diätologin und einer Ernährungsberaterin für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geprüft.

## **2 Therapiestrategie**

Körperflüssigkeiten fördern, Hitze reduzieren, Trockenheit befeuchten, Stuhlgang fördern.



# 3 Vermeiden

\*

## 4 Speiseplan

Kkal p. Portion

### 4.1 Frühstück

Avocado mit Zitrone	289
Birchermüsli	383
Birnen Kompott	100
Birnensaft	
180	
Bratapfel	
408	
Brokkoli-Parmesan-Aufstrich auf Toastbrot	148
Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern	205
Couscous-Salat	338
Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	243
Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten	203
Frischkäseersatz	526

Frühstück mit Käse	593
Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen	165
Gerstenbrätlinge	398
Gerstenbrei mit gedünsteter Birne	113
Gersten-Gemüse-Suppe	281
Gerstenschrotsuppe	265
Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebel und Karotten	134
Heidelbeermus	10
Herzhafter Polentabrei	262
Herzhaftes Winterfrühstück	678
Hirse mit Birnen	213
Hirse mit Ei und Butter	338
Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado	559
Hüttenkäse mit gedünstetem Obst	214
Karottendrink	143
Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen	94
Kartoffel-Basilikumsuppe	95
Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse	217

Kompott aus Birnen	122
Kompott aus Zwetschken	22
Misosuppe mit Tofu	51
Nudel-Auflauf mit Topfen und Pfirsichen	442
Pikante Avocado-creme mit Hüttenkäse	613
Polenta mit Pfirsich	197
Polentaschnitte mit Ratatouille	225
Preiselbeer-Joghurt-Mix	57
Pudding Vanille	254
Rettichgemüse mit Meerrettich	196
Rosmarinkartoffeln	188
Tee Holunderblüten-Tee	7
Tee Ingwertee mit Honig	4
Tee Koriandertee	2
Tee Kümmeltee	2
Tee Majorantee	0
Zwetschkenkuchen	502

## 4.2 Jause

Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	243
Frischkäseersatz	526
Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen	94
Polentaschnitte mit Ratatouille	225
Zwetschkenkuchen	502

## 4.3 Mittag

8 Schätze Reis	222
Antipasti	301
Artischockensuppe	142
Avocado mit Zitrone	289
Bärlauch-Knödel	905
Bärlauch-Pesto	795
Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne	145
Birchermmüsli	383
Birnen Kompott	100

Birnensaft	
.....	
180	
Bittergurke mit Tomate Gemüse	
.....	176
Blattsalat mit Frischkäse	
.....	498
Blitzschnelle	
Zucchinisuppe.....	41
Bratapfel	
.....	
408	
Brokkolicrèmesuppe	
.....	98
Brokkoli-Parmesan-Aufstrich auf Toastbrot	
.....	148
Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern	
.....	205
Bunte toskanische Bohnensuppe	
.....	249
Couscous-Salat	
.....	338
Dicke Erbsensuppe für den Winter	
.....	123
Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	
.....	243
Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln.....	148
Exotisches Linsengericht	
.....	143
Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten	
.....	203
Fischsuppe mit Rosmarin	
.....	271
Frischkäseersatz	
.....	526

Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen .....	165
Gerstenbrätlinge .....	398
Gerstenbrei mit gedünsteter Birne .....	113
Gersten-Gemüse- Suppe.....	281
Gerstenschrotsuppe .....	265
Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen und Sherry .....	304
Gurkensuppe .....	95
Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebel und Karotten .....	134
Heidelbeermus .....	10
Heilbutt mit Tomaten-Knoblauch-Sauce .....	319
Herzhafter Polentabrei .....	262
Hirse mit Birnen .....	213
Hirse mit Ei und Butter .....	338
Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado .....	559
Hüttenkäse mit gedünstetem Obst .....	214
Kabeljausuppe mit Tomaten .....	176
Kalte Kirschensuppe mit Topfenockerl .....	320
Karottendrink .....	143

Karotten-Hirse-Auflauf mit Apfelkompott .....	349
Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen .....	94
Karpfensuppe .....	166
Kartoffel-Basilikumsuppe .....	95
Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse .....	217
Kartoffeln mit Bärlauch-Topfen .....	254
Kartoffeltaschen mit Wildkräutern mit Tomatensauce .....	417
Kompott aus Birnen .....	122
Kompott aus Zwetschken .....	22
Kopfsalat mit Essig dressing.....	67
Kürbiscurry .....	193
Kürbissuppe .....	104
Misosuppe mit Tofu .....	51
Nudel-Auflauf mit Topfen und Pfirsichen .....	442
Ofenkartoffeln mit Sellerie-Topfen .....	304
Olivenöl mit Zitronensaft .....	93
Palatschinken mit Spinat und Parmesan .....	329
Pikante Avocado-creme mit Hüttenkäse .....	613



Polenta mit Pfirsich	197
Polentaschnitte mit Ratatouille	225
Preiselbeer-Joghurt-Mix	57
Putenbrust mit Gemüse (Asiatisch)	535
Rettichgemüse mit Meerrettich	196
Roher Selleriesalat	590
Rosmarinkartoffeln	188
Rote Linsen mit Avocado und Rettich	268
Rote Rüben Suppe	282
Russischer Kasha mit Weißkohl	250
Schwarze Bohnen mit Avocado	263
Sellerie-Kartoffelcreme-Suppe	112
Sommersalat	281
Spinat mit Sesammus (Tahin)	150
Steinpilz-Räuchertofuaufstrich auf Toastbrot	169
Tee Holunderblüten-Tee	7
Tee Ingwertee mit Honig	4
Tee Koriandertee	2