



## TCM Empfehlungen

Rezept- und  
Lebensmittellisten

Traditionelle Chinesische Medizin

---

Internationale  
Rezepte und  
Lebensmittel



---

## Herz - Blut Stagnation

# **1 Ernährung bei TCM - Herz - Blut Stagnation**

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.

(Buch: 209)

1. Ernährung bei TCM - Herz - Blut Stagnation
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 Auflauf mit Weisskraut und Äpfel
  - 5.3 Baby Gemüsebrei
  - 5.4 Blitzschnelle Zucchini Suppe
  - 5.5 Brennnessel mit Mangold Suppe
  - 5.6 Dicke Erbsensuppe für den Winter
  - 5.7 Frühstück mit Weißdornmarmelade
  - 5.8 Geröstete Nüsse
  - 5.9 Gerstenschrotsuppe
  - 5.10 Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
  - 5.11 Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
  - 5.12 Herzwein
  - 5.13 Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie
  - 5.14 Hühnersuppe mit Grünkern, Petersilie und Sake

- 5.15 Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen
- 5.16 Kartoffeln mit Topfen-Sauce
- 5.17 Kartoffelpuffer
- 5.18 Klare Brühe aus Gänseklein
- 5.19 Kokoswasser
- 5.20 Kürbisschnitzel mit Gewürzreis
- 5.21 Kürbissuppe
- 5.22 Pinienkernemus
- 5.23 Porree-Kartoffel-Gratin
- 5.24 Rahmkartoffeln mit Blumenkohl
- 5.25 Reis mit gedämpftem Gemüse
- 5.26 Reis mit Pastinake
- 5.27 Reissuppe mit Algen
- 5.28 Rettichgemüse mit Meerrettich
- 5.29 Rindfleischsuppe mit Karotten, Lauch, Lorbeer
- 5.30 Smoothie Sellerie Karotte (BIRRS)
- 5.31 Spinat mit Sesammus (Tahin)
- 5.32 Spinat-Flan mit Milch
- 5.33 Tee aus roten Datteln
- 5.34 Tee Longanetee
- 5.35 Tee Stangensellerietee
- 5.36 Tee Süßholz-Tee (herzstärkend)
- 5.37 Tsampa mit Marmelade oder Obstkompott
- 5.38 Überbackenes Chicoréegemüse
- 5.39 Wärmender Haferflockenbrei

## 6. Wirkung der Lebensmittel

- 6.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert
- 6.2 Zutaten verwenden: ja
- 6.3 Zutaten verwenden: wenig

6.4 Kontraindikativ wirkende Lebensmittel nicht verwenden

- 7. Komplementär
  - 7.1 Adonisröschen
  - 7.2 Arnika
  - 7.3 Chili Schoten
  - 7.4 Ginkgoblätter
  - 7.5 Ringelblumenblüten
- 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

## **2 Therapiestrategie**

Blut bewegen, Stagnation lösen, Blut nähren und ev kühlen, Geist beruhigen - immer über Milz und Niere! Heiß NEIN, kalt NEIN, warm WENIG (süß JA salzig NEIN), neutral und erfrischend JA.

### **3 Vermeiden**

Bitter austrocknende Nahrung, sehr salzige Nahrungsmittel, schwer verdauliches, zu viel Saures (Essig), Schweinefleisch, tierische Fette.

# 4 Speiseplan

Kkal p. Portion

## 4.1 Frühstück

Baby				Gemüsebrei	
.....				161	
Dicke	Erbsensuppe	für	den	Winter	
.....		123			
Frühstück	mit		Weißdornmarmelade		
.....		555			
Geröstete				Nüsse	
.....				973	
Gerstenschrotsuppe					
.....				265	
Karotten-Kartoffel-Rucola				Brötchen	
.....		94			
Kartoffelpuffer					
.....				893	
Kokoswasser					
.....				30	
Pinienkernemus					
.....				235	
Rahmkartoffeln		mit		Blumenkohl	
.....		332			
Reis		mit		Pastinake	
.....				206	
Reissuppe		mit		Algen	
.....				130	
Rettichgemüse		mit		Meerrettich	
.....		196			