

Lebensmittel und ihre Wirkungsweise

50 wichtigsten Lebensmittel

Temperaturverhalten:

Gibt Aufschluss über die energetische Dynamik eines Lebensmittels.
Es zeigt an, ob ein Lebensmittel das Qi stark oder nur leicht bewegt

Geschmacksrichtung (Sapor):

Bezieht sich im wesentlichen auf das menschliche
Geschmacksempfinden.

Es gibt aber auch Aufschlüsse darüber, in welcher Tiefe (Schicht) ein
Lebensmittel wirksam ist

Energetische Wirktendenz:

Gibt an ob eine Lebensmittel emporhebend, absenkend, an der
Oberfläche oder in der Tiefe wirksam ist.

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel

Gemüse

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Fenchel	warm	süß und scharf	das Qi regulierend, schmerzstillend, die "Mitte" harmonisierend, Wind vertreibend, Ulzerationen beseitigend, die Niere erwärmend
Champignon	kühl	süß	Die Milz stärkend, das Qi stützend und regulierend, Trockenheit befeuchtend, Schleim umwandelnd
Flaschenkürbis	neutral	süß und neutral	Hitze kühlend, die Lunge befeuchtend, diuretisch
Gurke	kühl	süß	Hitze kühlend, diuretisch, abschwellend, entgiftend
Ingwer	warm	scharf	die Oberflächen öffnend und schweiß-treibend, die "Mitte" erwärmend und Übelkeit beseitigend, die Lunge erwärmend und hustenstillend, Schleim umwandelnd, entgiftend
Karotte	neutral	süß	Die Milz kräftigend, Verdauungsblockaden beseitigend, die Leber stärkend, die Sicht klärend, das Qi absenkend, hustenstillend, Hitze kühlend, entgiftend
Kartoffel	neutral	süß	Die Milz kräftigend, das Qi Stützend, akute Schmerzzustände (und entzündliche Prozesse) lindernd
Knoblauch	warm	scharf	das Qi bewegend, die "Mitte" erwärmend und den Magen kräftigend, Feuchtigkeit und Schleim vertreibend, Schwellungen und Ulzerationen zerstreud, hustenstillend, entgiftend, antiparasitisch
Paprika	heiß	scharf	die "Mitte" erwärmend, Kälte zerstreud, den Magen öffnend, Verdauungsblockaden lösend, schweißtreibend

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel

Gemüse

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Rettich	kühl (gegart: neutral)	scharf und süß	Hitze kühlend, Schleim umwandelnd, hustenstillend, Säfte erzeugend, das Blut kühlend, diuretisch, entgiftend (gegart: den Magen stützend und Verdauungsblockaden beseitigend, das Qi absenkend und die "Mitte" frei machend)
Salat	kühl	süß und bitter	Hitze kühlend, diuretisch, den Milchfluss durchlässig machend
Sellerie	kühl	süß	Hitze kühlend und die Aktivität der Leber besänftigend, Wind vertreibend, Feuchtigkeit ausleitend, den Magen kräftigend, das Qi absenkend, diuretisch, Blutungen stillend
Spinat	kühl	süß	das Blut erhaltend, Blutungen stillend, das Yin zusammenhaltend, Trockenheit befeuchtend, die Därme befeuchtend und glättend, Hitze kühlend, Unruhe beseitigend, die Leber stützend und die Sicht klärend, das Qi absenkend
Tomate	kühl	süß und sauer	Hitze kühlend, Säfte erzeugend, das Yin(yin der Leber) stützend, Xue kühlend, die Aktivität der Leber besänftigend, den Magen kräftigend
Weißkohl	neutral	süß	akute Schmerzzustände lindernd, die "Mitte" stützend
Zwiebel	Tendenz Wärme	scharf und süß	den Magen kräftigend, den Appetit fördernd, das Qi regulierend und die "Mitte" freimachend

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel

Früchte

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Ananas	neutral, Tendenz zur Kälte	süß und etwas sauer	Hitze und aestus kühlend, Säfte hervorbringend, durststillend, Verdauungsblockaden beseitigend, diuretisch, abschwellend
Apfel	kühl	sauer, süß	Säfte hervorbringend, die Lunge befeuchtend, Hitze kühlend und Unruhe beseitigend, Durchfall behebend
Aprikose	Tendenz zur Wärme	süß und sauer	Säfte hervorbringend, Durst stillend, die Lunge befeuchtend, hustenstillend
Banane	kalt	süß	Hitze kühlend, die Därme befeuchtend, entgiftend, den Magen stützend, Säfte hervorbringend
Birne	kühl	süß, etwa sauer	Hitze kühlend, Säfte erzeugend, Trockenheit befeuchtend, Schleim umwandelnd
Kirsche	warm	süß	die "Mitte" stützend und regulierend, die Leber und die Niere nährend befeuchtend, Feuchtigkeit und Wind vertreibend
Kiwi	kalt	süß und sauer	Hitze kühlend, Säfte hervorbringend, den Magen harmonisierend und Kontraktionen absenkend, diuretisch
Kokosnuss	neutral	süß	Fruchtfleisch: die "mitte" suppletierend, Wind vertreibend, antiparasitisch; Kokosmilch: aestus kühlend, Säfte erzeugend, durststillend, diuretisch, abschwellend
Mandarine	kühl	süß und sauer	Fruchtfleisch: Säfte hervorbringend und durststillend, die Lunge befeuchtend, den Magen öffnend; Schale: das Qi regulierend und absenkend, Schleim umwandelnd

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel

Früchte

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Mango	kühl	süß und sauer	den Magen stützend, Säfte hervorbringend, Übelkeit beseitigend, durststillend, diuretisch
Orange	kühl	sauer,süß	Säfte erzeugend, durststillend, den Magen öffnend, das Qi absenkend
Pfirsich	warm	süß und sauer	Säfte hervorbringend, die Därme befeuchtend, das Blut dynamisierend, Stasen oder tastbare Verhärtungen auflösend
Pflaume	neutral	süß und sauer	Hitze in der Leber kühlend, Säfte hervorbringend, Stasen auflösend, diuretisch
Pomelo	kühl	süß und sauer	Fruchtfleisch: Säfte hervorbringend und durststillend, den Magen öffnend; Schale: Schleim transformierend, Verdauungsblockaden beseitigend
Wassermelone	kalt	süß	Hitze kühlend, Hitze herauslösend, Unruhe und Durst beseitigend, diuretisch
Weintraube	neutral	süß und sauer	Die Niere und die Leber suppletierend, Qi und Xue stützend, Säfte hervorbringend, diuretisch, die Funktionen der Muskeln, Sehnen und Knochen stärkend
Zitrone	Tendenz zur Kälte	sauer	Hitze kühlend, Hitze herauslösend, Säfte erzeugend und durststillend, den Magen harmonisierend und Kontraktionen absenkend, Schleim umwandelnd und hustenstillend, den Fetus beruhigend

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel

Nüsse

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Erdnuss	neutral	süß	die "Mitte" supletierend, den Magen harmonisierend, die Lunge befeuchtend und Husten stillend, Milchbildung fördernd, die Därme befeuchtend und glättend, das Xue dynamisierend und Blutungen stillend
Haselnuss	neutral	süß	die "Mitte" harmonisierend und regulierend, das Qi Stützend, den Magen öffnend, die Sicht klärend
Wallnuss	warm	süß	Die Niere stärkend , das Struktivpotential konsolidierend, die Lunge erwärmend, Kurzatmigkeit beruhigend, die Därme befeuchtend, laxierend
Mandeln	neutral	süß	Die Lunge befeuchtend, Husten und Keuchen stillend, das Qi absenkend, den Dickdarm befeuchtend, laxierend
Sesam	neutral	süß	Die Leber und die Niere stärkend, Struktivpotential und Blut stützend, alle Yin Organe befeuchtend
Sonnenblumenkerne	neutral	süß, neutral	Die Milz stärkend, die Därme befeuchtend, das Yin nährend befeuchtend, Hautausschläge zum Durchbruch bringend

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at

50 wichtigsten Lebensmittel

Getreide

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Gerste	neutral	salzig	die "Mitte" harmonisierend, Verdauungsblockaden beseitigend, die Milch zurücknehmend
Hafer	neutral	süß	die "Mitte" freimachend, Qi absenkend, Muskeln, Sehnen und Nerven kräftigend, Feuchtigkeit beseitigend, das Herz stützend, Schweiß zurückhaltend
Klebreis	warm	süß	die "Mitte" suppletierend und erwärmend, das Qi der Lunge stützend, den Stuhl festigend
Langkornreis	Tendenz Wärme	süß	das Qi stützend, die "Mitte" erwärmend, den Magen stützend, die Milz harmonisierend, Feuchtigkeit transformierend, Diarrhö beseitigend
Rundkornreis	neutral	süß	die "Mitte" suppletierend, das Qi stützend, den Magen harmonisierend, Unruhe und Durst beseitigend, Diarrhö behebend
Weizen	kühl	süß	Das Herz stützend, die Milz und die Niere stärkend, Unruhe und Hitze beseitigend, durststillend, diuretisch, den Schweiß zurückhaltend
Mais	neutral	süß	die "Mitte" regulierend, den Magen öffnend und harmonisierend, diuretisch
Buchweizen	neutral, kühl	süß	Die Milz kräftigend, Feuchtigkeit eliminierend, tastbare Verhärtungen auflösend, Qi absenkend, den Magen öffnend, Därme freimachend, Hitze kühlend, entgiftend

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel

Hülsenfrüchte

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Erbse	neutral	süß	die "Mitte" harmonisierend, Qi absenkend, Feuchtigkeit ausleitend, diuretisch, entgiftend
Sojabohnensprossen	Tendenz zur Kälte, getrocknet: neutral	süß	Hitze kühlend, Feuchtigkeit ausleitend, Gedunsenheit und Ödeme sowie Stauungen (Verschlüsse) beseitigend

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel

Fleisch

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Ente	Tendenz Kälte	süß und salzig	das Yin aufbauend, den Magen stützend, diuretisch, Schwellungen beseitigend, das Blut stützend, Hitze kühlend
Gans	neutral, Tendenz Kälte	süß	das Qi stützend, Mangelzustände aufbauend suppletierend, den Magen harmonisierend, durststillend
Hirsch (Reh und Wild)	warm	süß	Die Niere suppletierend, das Yang Stützend, Qi und Xue stützend, die Bahnen des Blut regulierend
Hühnerei	neutral (Eiweiß: kühl, Eigelb: neutral)	süß	das Yin aufbauend und Trockenheit befeuchtend, Qi und Blut stützend, das Herz stärkend, die Lunge befeuchtend, die "Mitte" harmonisierend, den Fetus beruhigend; Eiweiß: die Lunge befeuchtend, das Schlucken erleichternd, Hitze kühlend, entgiftend; Eigelb: das Yin aufbauend und Trockenheit befeuchtend, das Blut nährend
Hühnerfleisch	warm	süß	die "Mitte" erwärmend, Qi und Blut stützend, die Niere und das Strukturpotential suppletierend, das Knochenmark ergänzend
Kaninchen	kühl	süß	die "Mitte" suppletierend, das Qi stützend, das Blut kühlend, entgiftend
Rindfleisch	warm	süß	Die Milz und den Magen stärkend, Qi und Blut stützend, Muskeln, sehnern und Knochen stärkend
Schaf- und Ziegenfleisch	warm	süß	das Qi suppletierend, das Blut stützend, die "Mitte" und die Niere erwärmend
Schinken	neutral	salzig und süß	Die Milz kräftigend, den Magen öffnend, Säfte hervorbringend, das Blut stützend
Schweinefleisch	neutral	süß und salzig	das Yin aufbauend, Trockenheit befeuchtend, Blut suppletierend

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel

Fisch

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Aal	warm	süß	reduziert Feuchte Hitze und inneren Wind, fördert die Durchblutung, stärkt Sehnen und Knochen
Auster	neutral -kühl	süß, salzig	stärkt das Yin, nährt das Blut
Barsch, Forelle	warm	süß, leicht sauer	harmonisiert den Mittleren Erwärmer, wärmt den Magen, löst Schleim
Garnelen / Shrimps / Languste	warm	süß, salzig	kräftigt das Nieren Yang, eliminiert Wind, treibt Kälte aus, Qi- und Blutmangel
Hering	neutral	süß	den o. Stomachi öffnend, die "Mitte" sanft erwärmend, depletio suppletierend
Karpfen	neutral	süß	leitet Feuchtigkeit aus, kräftigt Milz und Magen, macht Milchfluss durchlässig, bei Milz Qi-Mangel mit Ödemen und Gedunsenheit, Kälte der Mitte, Qi- und Blutmangel, Lungen Qi-Mangel mit Völlegrüß im Brustbereich
Krebse	kalt	salzig	kühlt Hitze, befeuchtet und tonisiert das Yin, beseitigt Blut-Stasen
Miesmuschel	warm	salzig	befeuchtet Trockenheit, beseitigt Blutstasen, treibt Kälte aus, tonisiert Leber und Niere, wirkt positiv auf Ying und Blut
Thunfisch, Makrele	neutral - wärmend	süß	wandelt Feuchtigkeit
Tintenfisch	neutral - kalt	süß, salzig	nährt befeuchtend das Yin, stützt das Blut, kräftigt Leber und Niere, bei Blutmangel

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel Milchprodukte

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Butter /Sahne	neutral - warm	süß	Insgesamt kräftigend, Qi und Blut stützend, durststillend, Trockenheit befeuchtend, stützt das Jing, sowie bei Yin -Mangel
Frischkäse	kühl-kalt	süß, leicht auer und salzig	harntreibend, abführend, mobilisiert das Qi
Joghurt (Kuhmilch)	neutral, Tendenz Kälte	süß und sauer	kräftigt die Lunge, den Darm befeuchtend, das Yin stützend, durststillend
Joghurt (Schafmilch)	warm	süß und sauer	den o. pulmonalis suppletierend, die oo.intestinitum befeuchtend, das Yin stützend, durststillend
Käse	neutral	süß, sauer	tonisiert Qi und Blut, nährt das Yin, stärkt die Lunge, befeuchtet den Darm
Milch (Schaf-und Ziege)	warm	süß	erwärmend und befeuchtend, wirkt kräftigend, den Magen stützend
Milch (Kuh)	neutral, Tendenz Kühle	süß	wirkt kräftigend bei Schwäche, die Lunge, den Magen und das Herz stützend, Säfte hervorbringend, den darm sowie die Haut befeuchtend, Qi absenkend, Hitze kühlend und entgiftend, vor allem auch im Alter, Auszehrung, bei Magen Yin--Mangel

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel Gewürze

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Basilikum	warm	leicht scharf, süß, bitter	tonisiert Nieren Yang, Magen Qi, Lungen Qi
Brauner Zucker	warm	süß	Kräftigt die Mitte, besänftigt die Leber, dynamisiert und harmonisiert das Blut, löst Stasen
Chilli	heiß	scharf	Wärmt die Mitte, zerstreut Kälte, öffnet den Magen, verbessert den Appetit, löst Verdauungsblockaden, wirkt Schweißtreibend, bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Wind-Kälte-Erkrankungen mit Kälteabneigung und Schüttelfrost
Gewürznelke	warm	scharf	Wärmt die Mitte, wärmt die Nieren, Stützt das Nieren Yang, appetitanregend und durchblutungsfördernd, bei Kälte der Mitte mit Durchfall
Honig	neutral	süß	Kräftigt die Mitte, Befeuchtet die Lunge, wirkt hustenstillend, befeuchtet Trockenheit im Darm, Trockenheit im Darm aufgrund von Säftemangel nach Hitzeprozessen oder im Alter
Ingwer	warm (frisch), heiß (getrocknet)	scharf	allg.: befreit die Oberfläche, wirkt Schweißtreibend, wärmt die Mitte, beseitigt Blutstagnation, frisch: wärmt die Lunge, öffnet die Oberfläche und vertreibt Wind-Kälte, wirkt hustenstillend, wandelt Schleim um, wirkt entgiftend; getrocknet: bei Magenschmerzen in Folge von Kälte, Hand- und Fußkälte
Kardamom	warm	scharf	wandelt Schleim um, wärmt die Mitte, bewegt das Qi (nach unten) und löst Stagnationen, bei Schleimblockaden im ME sowie Qi-Blockaden in Magen und Milz
Knoblauch	warm	scharf	Bewegt das Qi, wärmt die Mitte, kräftigt den Magen, vertreibt die Feuchtigkeit und Schleim in Lunge und Dickdarm, wirkt vor allem auf Grund des ätherischen Öles Allicin antibiotisch, antibakteriell und antiparasitisch, vertreibt Wind-Kälte, bei Kältesymptomatik der Mitte
Liebstockel	warm	leicht bitter, süß, scharf	vertreibt Kälte und löst Stagnationen im ME, vertreibt Feuchtigkeit im UE, wirkt leicht harntreibend
Muskatnuss	warm-heiß	scharf	wärmt die Mitte, beseitigt Verdauungsblockaden aufgrund von Kälte und Feuchtigkeit, bei Durchfall oder Qi-Blockaden aufgrund einer Kälte der Mitte

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel

Gewürze

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Oregano	warm	bitter	senkt das LungenQi, vertreibt Wind-Kälte, Feuchtigkeit, löst Schleim in der Lunge, tonisiert Magen Qi, fördert Menstruationsblutung, löst Qi Stagnation im ME
Petersilie	warm	süß	nährt das Blut, tonisiert das Milz Qi und Lungen Qi, löst LeberQiStagnationen, stoppt den Milchfluss
Pfeffer	warm-heiß	scharf	wärmt die Mitte, zerstreut Kälte, beseitigt Schleim, beseitigt Blutstagnation
Pfefferminze	kühl	scharf	vertreibt WindHitze, löst Leber Qi Stagnation, verstärkt die Hauterscheinung bei Masern, röteln, Schafblattern im Anfangsstadium
Rosmarin	warm	leicht bitter, scharf	tonisiert das Nieren Qi und den ME, tonisiert das Yang, tonisiert das Herz-und LungenQi, löst Stagnationen im ME, beseitigt Wind-Kälte-Feuchtigkeit aus den Leitbahnen
Salbei	kühl	scharf, bitter, sauer	reguliert die Schweißsekretion, vermindert den Milchfluss, tonisiert das MilzQi und Milz Yang (trocknet) astrigierend, trocknet Feuchtigkeit, nicht in der Schwangerschaft, kann Kontraktionen hervorrufen
Salz	kalt	salzig	Kühlt das Blut, als Brechmittel bei Verdauungsblockaden, bei Schleim-Belastungen im Brust- und Bauchbereich, harmonisiert die Mitte, stützt die Niere
Thymian	warm bis heiß	bitter	tonisiert und wärmt das NierenYang, stärkt das WeiQi, wärmt das MagenQi, senkt das Lungen Qi und das Magen Qi, wirkt schleimlösend und trocknend, tonisiert das Herz Qi; Vorsicht in der Schwangerschaft: stimuliert die Gebärmutter
Weißzucker (Kandis)	kühl	süß	Befeuchtet die Lunge, bringt Säfte hervor, kräftigt die Mitte, bei Trockenheit der Lunge, trockenem Husten, Magen Yin-Mangel mit Trockenheit des Mundes
Zimt	warm bis heiß	süß, bitter	wärmt die Mitte, zerstreut die Kälte, dynamisiert das Blut, bei Qi- und Blutstagnation, Schwäche der Mitte mit vermindertem Appetit, sowie Kälte-Symptomatiken

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel Öle und Fette

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Erdnussöl	neutral	süß	stärkt die Mitte, befeuchtet die Lunge und Därme, antiparasitisch
Kokosfett	neutral	süß	stopt Viren, Pilze, Bakterien, wird nicht ins Gewebe eingebaut, bekömmlich (braucht keine Gallenflüssigkeit), erhöht den Grundumsatz, wird durch Hitze nicht verändert
Rapsöl	warm	scharf	befeuchtend, wirkt abführend, Wind vertreibend, Schwellungen beseitigend, antiparasitisch
Schweineschmalz	kühl	süß	befeuchtet, entgiftet, bei Trockenheit und Neigung zu Verstopfung, rissige und trockene Haut
Sesamöl	kühl	süß	befeuchtend, abführend, entgiftend, bei trockener Haut- äußerlich zum Einreiben
Sonnenblumenöl	neutral	süß, neutral	den o. lienalis suppletierend, die oo. Intestinorum befeuchtend, das Yin nährend befeuchtend, Hautausschläge zum Durchbruch bringend

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at



50 wichtigsten Lebensmittel

Genussmittel

Lebensmittel	Temperatur	Geschmack	Wirkung
Alkoholische Getränke	kühl - heiß; Bier: kühl, Weißwein: etw kühler als Rotwein, Rotwein: warm, Schnaps: heiß	süß, scharf (bitter)	Positiv: dynamisiert das Blut und baut auf (Rotwein), macht die Adern durchlässig, zerstreut Kälte (auch Wind Kälte), fördert die Wirkung von Arzneimitteln, löst Blockaden und Blutstasen; Negativ: Erzeugt Ying Mangel, innere Hitze, schwächt das Qi, erzeugt Feuchtigkeit und Schleim und schwächt den Shen, macht anfällig für Angriffe von äußeren PE, im betrunkenen Zustand zu ejakulieren ist besonders schwächend
Grüner Tee	kühl	süß, bitter	Positiv: bei nach oben schlagendem Yang, feuchter Hitze, Abkühlung im Sommer, lindert Entzündungen, bei Reizblase, Verdauungsblockaden bei Schleimbelastung, nach Fleischmahlzeiten zur besseren Verdauung von Fett, bei Durchfall, Geschwüre im Mund, Mundgeruch, bei überempfindlichen Zähnen als Spülung, klärt das Bewusstsein; Negativ: lößt im Übermaß genossen (9g/Tag) inneren Wind im Herzen aus, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Ohrensausen, verschwommene Sicht, Obstipation, weicht das Nieren Qi auf, trocknet Blut und Säfte aus, kühlt Nieren Yang ab
Kaffee	warm	süß, bitter	Positiv: stärkt das Herz, wirkt harntreibend, senkt das Magen Qi, wirkt als Espresso verdauungsfördernd, fördert die Resorption von tierischem Eiweiß und Fett, stärkt die geistigen Kräfte und löst die Giftigkeit von Alkohol, senkt das Lungen Qi ab, verstärkt die ICH-Wahrnehmung; Negativ: Löst inneren Wind aus, weicht Nieren Qi auf und schwächt es, trocknet Blut und Säfte, kühlt Nieren Yang, bei übermäßigem Genuss öffnet das Jing -Tor, verursacht Schlafstörungen, diese wiederum Herzblutmangel, der in weiterer Folge zu Vergesslichkeit führt - daher nicht vor Prüfungen trinken
Kakao	neutral bis warm	süß	Positiv: wirkt auf Magen und Herz, bei vermindertem Appetit, Hitze-Symptomatik (Durst, Geschwüre im Mund) und bei allg. Qi Mangel (Schlafsucht etc.); Negativ: kann zu Schleim führen (z.B. Schokolade, hier in Verbindung mit Fett)
Schokolade	warm	süß	führt zu Schleim durch die Verbindung mit Fett
Schwarzer /Roter Tee	warm	süß,, bitter	stärkt den Magen, harntreibend, fördert die Durchblutung, bei Kälte-bauchschmerzen, inkontinenz, er wirkt jedoch trocknend und sollte nicht bei Yin-, Blut- oder Säftemangel gegeben werden
Tabak	warm	scharf	Positiv: bewegt Qi, löst Verdauungsblockaden, Spannungsgefühle im Oberbauch, wärmt, tonisiert Nieren-Yang, trocknet Mb und Di und wirkt entgiftend; Negativ: Trocknet Blut und Säfte, verletzt Lungen Yin, lässt zähen Schleim entstehen, erzeugt Blasenhitze, beeinträchtigt Lebenskraft, langfristig sinkt das feine Wahrnehmungsvermögen

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320

M uwe.triebl@breakfree.at

W www.breakfree.at