

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühl		Kalt
<p style="text-align: center;"><b>Holz</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Sauer leitet nach Innen Bewahrt die Säfte</i></p>		<b>Getreide:</b> <b>Grünkern</b>  <b>Früchte:</b> <b>Granatapfel</b> <b>Kirschenkompott, ungesüßt</b> <b>Kumquat</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Apfelessig</b> <b>Balsamicoessig</b> Bärlauch <b>Petersilie</b> <b>Reisessig/Genmais</b> Umesu (essigsaurer Würzsoße) <b>Weinessig</b>  <b>Getränke:</b> <b>Granatapfelsaft, ungesüßt</b> <b>Kirschsaft, ungesüßt</b> <b>Petersilientee</b>	<b>Getreide:</b> <b>Dinkel</b> <b>Kamut</b>  <b>Früchte:</b> Boxdorn/Fructus Lycii/Goji Beere <b>Brombeere</b> <b>Himbeere</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Topfen/Quark, fett</b> <b>Topfen/Quark, mager</b>  <b>Getränke:</b> Früchtetee Hagebuttentee	<b>Getreide:</b> <b>Weizen</b>  <b>Gemüse:</b> milchsauer eingelegtes Gemüse <b>Sauerkraut</b>  <b>Sprossen:</b> <b>Alfalfasprossen, gekauft<sup>1</sup></b> <b>Alfalfasprossen, selbst gezüchtet, ab dem 6. Tag</b> <b>Hülsenfrüchtesprossen</b>  <b>Früchte:</b> <b>Apfel, sauer</b> <b>Clementine</b> <b>Erdbeere</b> <b>Heidelbeere, gezüchtet</b> Heidelbeere, wild <b>Mandarine</b> <b>Moosbeere/Cranberry</b> <b>Orange/Apfelsine</b> <b>Preiselbeere</b> Ribisel/Johannisbeeren <b>Stachelbeere</b> <b>Weichsel/Sauerkirsche</b>	<b>Fleisch:</b> <b>Ente</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Buttermilch</b> <b>Crème Fraîche</b> <b>Hüttenkäse</b> <b>Kefir</b> <b>Mozarella</b> <b>Ricotta/Frischkäse</b> <b>Sauermilch/Dickmilch</b> <b>Sauerrahm/saure Sahne</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> Kapuzinerkresse  <b>Getränke:</b> Brottrunk <b>Fruchtsaft<sup>2</sup></b> Hibiskustee Malventee Melissentee  <b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Most (Vorstufe von Wein)</b> <b>Prosecco</b> <b>Sekt</b> <b>Wein, Weiß-, sauer</b>	<b>Gemüse:</b> <b>Essiggurkerl, konventionell</b> <b>Gurke, saure, selbsteingelegt</b> <b>Paradeiser/Tomate</b>  <b>Sprossen:</b> <b>Mungbohnsensprossen</b>  <b>Früchte:</b> <b>Ananas</b> <b>Guave</b> <b>Kiwi</b> <b>Limette</b> <b>Rhabarber</b> Sanddorn <b>Zitrone</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Joghurt, 3,5%-ig</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Ketchup, Bio-</b> <b>Ketchup, konventionell</b> Sauerampfer <b>Tomatenmark</b> Zitronenmelisse  <b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Weizenbier</b>

Nahrungsmittel, die noch nicht nach Element und Temperaturverhalten klassifiziert sind:

**Meeresfrüchte u. ä.:**  
**Schnecken**

**Milchprodukte:**  
**Molke**

**Getränke:**  
**Limonaden (Cola, Fanta, etc.)**

**Fette/Öle:**  
**Öl aus schwarzen Johannisbeeren**

**Sonstiges:**  
**Eis**  
**Künstliche Süßstoffe**  
**Sorbet**

**grün = sehr gut**

**orange = wenig**

**blau = gut**

**rot = nein**

schwarz = keine Daten zu den Stoffwechselformen

<sup>1</sup> Unausgereifte Alfalfasprossen enthalten den Giftstoff Canavanin. Gekaufte Alfalfasprossen sind in der Regel nicht ausgereift und sollten daher nicht gegessen werden.

<sup>2</sup> Einzelne Fruchtsäfte können bei therapeutischem Einsatz besser bewertet sein.

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
<p><i>Feuer</i></p> <p><i>Bitter</i></p> <p><i>Leitet nach unten regt die Transformation an</i></p>	<p><b>Fleisch:</b> gegrilltes Fleisch - je nach Sorte <b>Hammel, Filet</b> <b>Hammel, Keule</b> <b>Lamm, Brust</b> <b>Lamm, Keule, Bug</b> <b>Ziege</b></p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Bitterlikör</b> <b>Cognac</b> <b>Glühwein</b></p>	<p><b>Gemüse:</b> <b>Kohlsprossen/Rosenkohl</b></p> <p><b>Milchprodukte:</b> <b>Fetakäse (vom Schaf)</b> <b>Schafmilch, pasteurisiert, homogenisiert</b> <b>Ziegenkäse</b> <b>Ziegenmilch, pasteurisiert, homogenisiert</b></p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Basilikum, frisch</b> Beifuß, getrocknet <b>Bockshornkleesamen</b> <b>Bohnenkraut</b> <b>Gelbwurz/Kurkuma</b> <b>Kerbel, frisch</b> <b>Oregano, frisch</b> <b>Paprikapulver, süß</b> <b>Rosmarin, frisch</b> <b>Thymian, frisch</b> Wacholderbeere Ysop</p> <p><b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</b> <b>Mohn</b></p> <p><b>Sonstiges:</b> <b>Johannisbrotmehl/Carob</b> <b>Kakaopulver</b> <b>Schokolade, bitter</b></p> <p><b>Getränke:</b> <b>Kaffee</b> <b>Kaffee, koffeinfrei, Bio-</b> <b>Kaffee, koffeinfrei, konventionell</b></p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Rotwein</b></p>	<p><b>Getreide:</b> <b>Amaranth</b> <b>Quinoa</b> <b>Roggen</b></p> <p><b>Gemüse/Salate:</b> <b>Eisbergsalat</b> <b>Endiviensalat</b> <b>Rote Rübe/Rote Beete, gekocht</b> <b>Vogerl-/Rapunzel-/Feldsalat</b></p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Brennnessel</p> <p><b>Getränke:</b> Getreidekaffee</p>	<p><b>Getreide:</b> <b>Buchweizen</b></p> <p><b>Gemüse/Salate:</b> <b>Artischocke</b> <b>Chicorée</b> <b>Häuptelsalat/Kopfsalat</b> <b>Löwenzahnblätter</b> <b>Pastinake</b> <b>Radicchio</b> <b>Rote Rüben/Rote Beete, roh</b> <b>Rucola</b></p> <p><b>Früchte:</b> <b>Grapefruit/Pampelmuse</b> <b>Holunderbeeren</b> <b>Quitte</b></p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Salbei, frisch</b></p> <p><b>Getränke:</b> Pu-Erh Tee Rotbuschtee <b>Schwarzer Tee</b></p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Altbier (dunkel, mit viel Malz)</b></p>	<p><b>Getränke:</b> Baldriantee Eisenkrauttee Enziantee Frauenmanteltee <b>Grüner Tee</b> Klettenwurzelttee Löwenzahnwurzelttee Schafgarbentee Wermuttee</p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Bier/Pils</b></p>

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl		Kalt
<p><i>Erde</i></p> <p><i>Süß</i></p> <p><i>Verteilt in</i></p> <p><i>alle</i></p> <p><i>Richtungen</i></p> <p><i>nährt und</i></p> <p><i>befeuchtet</i></p>	<b>Gewürze:</b> <b>Zimt</b>	<b>Getreide:</b> <b>Süßreis/Mochireis</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Fenchel, Gemüse</b> <b>Hokkaidokürbis</b> <b>Süßkartoffel</b>  <b>Früchte:</b> <b>Kirsche</b> <b>Marille/Aprikose</b> <b>Nektarine</b> <b>Pfirsich</b> <b>Rosine, Korinthe,</b> <b>Sultanine</b>  <b>Nüsse, Samen,</b> <b>fettreiche Früchte:</b> <b>Edelkastanie/Marone</b> <b>Erdnüsse</b> <b>Kokosnuss/-flocken</b> <b>Pinienkerne</b> <b>Walnuss</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Huhn, Brat-</b> <b>Huhn, Brust</b> <b>Huhn, Keule</b> <b>Huhn, Suppen-</b>  <b>Öle/Fette:</b> <b>Erdnussöl</b> <b>Kürbiskernöl</b> <b>Mohnöl</b> <b>Rapsöl</b> <b>Sojaöl</b> <b>Walnussöl</b>  <b>Stärke:</b> <b>Sago</b>	<b>Getreide:</b> <b>Hirse</b> <b>Mais</b> <b>Polenta</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Chinakohl</b> <b>Erdäpfel/Kartoffel</b> <b>Fisolen/Grüne Bohnen</b> <b>Flaschenkürbis</b> <b>Karotte</b> <b>Kohlrabi</b> <b>Kraut/Kohl</b> <b>Kürbis, mit harten</b> <b>Kernen/Winterkürbis</b> <b>Rotkraut/-kohl</b> <b>Speiserübe</b> <b>Steckrübe/Kohlrübe</b> <b>Wasserkastanie</b> <b>Weißer Rübe</b> <b>Weißkraut</b> <b>Wirsingkohl</b> <b>Yamswurzel</b>  <b>Pilze:</b> <b>Austernpilz</b> <b>Shiitakepilz</b> <b>Waldpilze</b>  <b>Früchte:</b> <b>Dattel, getrocknet</b> <b>Feige, getrocknet</b> <b>Litschi</b> <b>Longan</b> <b>Mirabelle</b> <b>Zwetschke/Pflaume,</b> <b>frisch</b> <b>Zwetschke/Pflaume,</b> <b>getrocknet</b>	<b>Nüsse, Samen,</b> <b>fettreiche Früchte:</b> <b>Haselnuss</b> <b>Hickorynüsse</b> <b>Kürbiskerne</b> <b>Lotuskern</b> <b>Macademianüsse</b> <b>Mandeln</b> <b>Pekannuss</b> <b>Pistazien</b> <b>Sesamsamen</b> <b>Sonnenblumenkerne</b>  <b>Hülsenfrüchte:</b> <b>Erbsen, frisch</b> <b>Lopino</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Kalb</b> <b>Kalb, Leber</b> <b>Rind</b> <b>Rind, Zunge, Leber</b> <b>Strauß</b>  <b>Eier:</b> <b>Ei, Ente</b> <b>Ei, Huhn</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Käse, ab 45 %, z.B.</b> <b>Gouda, Tilsiter</b> <b>Magerkäse</b> <b>Magermilch</b> <b>Milch, laktosefrei</b> <b>Vollmilch,</b> <b>pasteurisiert,</b> <b>homogenisiert</b>  <b>Gewürze:</b> <b>Safran</b> <b>Vanille, echt</b>	<b>Getreide:</b> <b>Gerste</b> <b>YiYiRen/Hiobsträne</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Broccoli</b> <b>Grünkohl</b> <b>Karfiol/Blumenkohl</b> <b>Kürbis, mit weichen</b> <b>Kernen/Sommerkürbis</b> <b>Lotoswurzel</b> <b>Mangold</b> <b>Melanzani/Aubergine</b> <b>Okra</b> <b>Paprika, alle Farben</b> <b>Schwarzwurzel</b> <b>Sellerieknolle</b> <b>Sellerie tangen</b> <b>Spargel</b> <b>Spinat</b> <b>Topinambur</b> <b>Zucchini, alle Sorten</b>  <b>Pilze:</b> <b>Champignon</b>  <b>Früchte:</b> <b>Apfel, süß</b> <b>Birne</b> <b>Birne, nicht ganz reif</b> <b>Weintrauben</b>  <b>Nüsse, Samen, fettreiche</b> <b>Früchte:</b> <b>Cashewnüsse</b> <b>Leinsamen</b> <b>Paranüsse</b>  <b>Hülsenfrüchte:</b> <b>Tofu</b>	<b>Milchprodukte:</b> <b>Schlagobers/Sahne, süß</b>  <b>Öle/Fette:</b> <b>Avocadoöl</b> <b>Distelöl</b> <b>Leinöl</b> <b>Margarine</b> <b>Olivenöl</b> <b>Sesamöl</b> <b>Sonnenblumenöl</b> <b>Traubenkernöl</b> <b>Weizenkeimöl</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Estragon, frisch</b>  <b>Stärke</b> <b>Kuzu</b> <b>Pfeilwurzelmehl</b>  <b>Süßmittel:</b> <b>Agavendicksaft</b> <b>Ahornsirup</b> <b>Apfeldicksaft</b> <b>Birndicksaft</b> <b>Guavendicksaft</b> <b>Honig</b> <b>Malz (alle Sorten)</b> <b>Melasse</b> <b>Zucker, Vollrohr-</b> <b>Zuckerrübensirup</b>  <b>Getränke:</b> <b>Apfelsaft</b> <b>Birnensaft</b> <b>Gemüsesaft</b> <b>Sojamilch</b>  <b>Sonstiges:</b> <b>Schokolade, Milch-</b>	<b>Gemüse:</b> <b>Bambussprossen</b> <b>Salatgurke</b>  <b>Früchte:</b> <b>Banane, mit grünen</b> <b>Enden</b> <b>Honigmelone</b> <b>Kakifrukt</b> <b>Karambol</b> <b>Mango</b> <b>Maulbeeren</b> <b>Papaya</b> <b>Wassermelone</b> <b>Zuckermelone</b>  <b>Nüsse, Samen, fettreiche</b> <b>Früchte:</b> <b>Avocado</b>  <b>Süßmittel:</b> <b>Zucker, weiß</b>

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl		Kalt
<p><i>Erde</i></p> <p><i>Süß</i> <i>Verteilt in</i> <i>alle</i> <i>Richtungen</i> <i>nährt und</i> <i>befeuchtet</i></p>		<p>Sonstiges: Kokosmilch Marzipan</p> <p>Alkoholische Getränke: Honigwein Likör Portwein</p>	<p>Öle/Fette: Borretschöl Butter Butterschmalz/Ghee Fischöl Gäneschmalz Hanföl Kokosfett Maiskeimöl Mandelöl Nachtkerzenöl Palmkernöl Palmöl Schwein, Schmalz</p> <p>Sonstiges: Gelatine Hefe Mayonnaise, konventionell Mayonnaise, selbstgemacht mit Olivenöl</p>	<p>Getränke: Maishaartee Mandelmilch Reismilch Süßholztee Traubensaft, rot Traubensaft, weiß</p> <p>Alkoholische Getränke: Malzbier</p>			

Element	Heiß	Warm		Neutral	Kühl	Kalt	
<b>Metall</b>  <i>Scharf</i> <i>Leitet nach</i> <i>oben und</i> <i>außen</i> <i>Bewegt</i> <i>und löst</i> <i>Stagnation</i>	<b>Gemüse:</b> <b>Peperoni</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Hirsch</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Blauschimmelkäse,</b> <b>z.B. Gorgonzola</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Cayennepfeffer</b> <b>Chilischote</b> <b>Currypulver</b> <b>Ingwer, getrocknet</b> <b>Knoblauch</b> <b>Pfeffer</b> <b>Piment</b> <b>Sternanis</b>  <b>Getränke:</b> <b>Yogitee</b>  <b>Alkoholische</b> <b>Getränke:</b> <b>Alkohol,</b> <b>hochprozentig</b>	<b>Getreide:</b> <b>Hafer</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Frühlingszwiebeln</b> <b>Kren/Meerrettich</b> <b>Pak Choi/Bok Choy</b> <b>Porree/Lauch</b> <b>Schalotten</b> <b>Zwiebel, roh</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Elch</b> <b>Fasan</b> <b>Rebhuhn</b> <b>Rehrücken</b> <b>Wildschwein</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Käse, stark</b> <b>fermentiert, ab 45 %, z. B. Emmentaler, Bergkäse</b> <b>Magerkäse, z.B. Harzerkäse/Handkäse/Quargel</b> <b>Rot- und Weißschimmelkäse, ab 45 %, z.B. Münsterkäse, Brie, Camembert</b> <b>Parmesan</b>	<b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Anissamen</b> <b>Basilikum, getrocknet</b> <b>Dill</b> <b>Estragon, getrocknet</b> <b>Fenchelsamen</b> <b>Ingwer, frisch</b> <b>Kardamom</b> <b>Kerbel, getrocknet</b> <b>Koriander, frisch</b> <b>Koriandersamen</b> <b>Kreuzkümmel/Cumin</b> <b>Kümmel</b> <b>Liebstockel</b> <b>Lorbeer</b> <b>Majoran</b> <b>Masala, je nach Mischung</b> <b>Muskatblüte</b> <b>Muskatnuss</b> <b>Nelke</b> <b>Oregano, getrocknet</b> <b>Rosmarin, getrocknet</b> <b>Schnittlauch</b> <b>Senf, Bio-Senf, konventionell</b> <b>Senfsamen</b> <b>Thymian, getrocknet</b> <b>Wasabi</b>  <b>Getränke:</b> <b>Hafermilch</b>  <b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Reiswein/Sake</b>	<b>Getreide:</b> <b>Basmatireis</b> <b>Vollkornreis</b> <b>Wildreis</b>  <b>Gemüse:</b> <b> Rettich, schwarz</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Gans</b> <b>Hase</b> <b>Taube</b> <b>Truthahn/Pute, Brust</b> <b>Truthahn/Pute, Keule</b> <b>Wachtel</b>	<b>Gemüse:</b> <b>Daikon</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Kaninchen</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Kresse</b> <b>Radieschen</b> <b>Radieschensprossen</b> <b>Rettich, weiß</b>  <b>Getränke:</b> <b>Pfefferminztee</b>  <b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Champagner</b> <b>Wein, Weiß-, trocken</b>		

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl	Kalt
<p><i>Wasser</i></p> <p><i>Salzig</i></p> <p><i>Leitet in die Tiefe</i></p> <p><i>Festigt die Knochen</i></p> <p><i>Löst Stagnation</i></p>		<p><b>Fisch:</b></p> <p>Aal</p> <p>Abalone, Meerohren</p> <p>Fisch, geräuchert - je nach Sorte</p> <p>Flunder</p> <p>Garnele („Krabbe“, Crevette oder Shrimps)</p> <p>Hummer</p> <p>Jakobsmuschel</p> <p>Kabeljau/Dorsch</p> <p>Lachs</p> <p>Languste</p> <p>Makrele</p> <p>Miesmuschel</p> <p>Sardelle/Anchovis</p> <p>Scholle</p> <p>Seehecht</p> <p>Seelachs</p> <p>Thunfisch, dunkles Fleisch</p> <p>Thunfisch, helles Fleisch</p> <p><b>Fleisch:</b></p> <p>gepökeltes, gesalzenes, geräuchertes und luftgetrocknetes Fleisch</p> <p>Salami</p> <p>Schwein, Kochschinken</p> <p>Schwein, Speck</p>	<p><b>Fisch:</b></p> <p>Barsch (Fluss-, See-, Zacken-)</p> <p>Barsch (Gold-, Rot-)</p> <p>Brasse</p> <p>Forelle</p> <p>Hai</p> <p>Hecht</p> <p>Heilbutt</p> <p>Hering</p> <p>Karpfen</p> <p>Katfisch/Steinbeißer</p> <p>Mahi-Mahi</p> <p>Meeräsche</p> <p>Renke/Maräne/Felchen</p> <p>Sardine</p> <p>Schellfisch</p> <p>Seesaibling</p> <p>Snapper</p> <p>Steinbutt</p> <p>Venusmuschel</p> <p>Wels</p> <p>Zander</p>	<p><b>Fleisch:</b></p> <p>Schwein, Filet, Kotelett</p> <p>Schwein, Leber</p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b></p> <p>Adzukibohnen</p> <p>Augenbohnen/Kuhbohnen</p> <p>Dicke Bohne/Saubohne/Fava-Bohne<sup>3</sup></p> <p>Erbsen, getrocknet</p> <p>Kidneybohnen</p> <p>Linsen</p> <p>Tempeh</p> <p>Wachtelbohnen/Pinto-Bohnen</p> <p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Miso</p>	<p><b>Fisch/Meeresfrüchte:</b></p> <p>Austern</p> <p>Calamari/Octopus/Tintenfisch</p> <p><b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</b></p> <p>Oliven, mariniert</p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b></p> <p>Butterbohne</p> <p>Kichererbsen</p> <p>Limabohnen</p> <p>Mungbohnen</p> <p>Schwarze Bohnen</p> <p>Sojabohne</p> <p>Weißer Bohnen</p> <p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Umeboshi-Pflaume</p>	<p><b>Algen:</b></p> <p>Agar-Agar</p> <p>Arame-Alge</p> <p>Blasentang</p> <p>Dulse-Alge</p> <p>Hijiki-Alge</p> <p>Irish Moos</p> <p>Kelp</p> <p>Kombu-Alge</p> <p>Laver-Alge</p> <p>Nori-Alge</p> <p>Spirulina</p> <p>Wakame-Alge</p> <p><b>Meeresfrüchte:</b></p> <p>Flusskrebs</p> <p>Kaviar</p> <p>Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren)</p> <p><b>Gewürze:</b></p> <p>Salz, jodiert, natriumarm</p> <p>Salz, Stein-, Meer-</p> <p>Sojasoße (Tamari, Shoyu)</p> <p><b>Getränke:</b></p> <p>Mineralwasser mit Kohlensäure</p> <p>Wasser, Leitungs-, je nach Qualität</p> <p>Wasser, Quell-</p>

<sup>3</sup> Fava-Bohnen können bei Personen mit entsprechender genetischer Veranlagung den sogenannten Favismus (= eine lebensbedrohliche Art von Anämie) auslösen und sollten daher vermieden werden. (Quelle: Fallon, Sally & Mary Enig. 2001<sup>2</sup>. Nourishing Traditions. The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats. Washington: New Trends Publishing, S. 495.)