

| Element | Heiß | Warm | Neutral | Kühl | | Kalt |
|--|------|---|---|--|---|--|
| <p style="text-align: center;">Holz</p> <p style="text-align: center;"><i>Sauer leitet nach Innen Bewahrt die Säfte</i></p> | | Getreide: <i>Grünkern</i> Früchte: <i>Granatapfel</i> <i>Kirschenkompott, ungesüßt</i> <i>Kumquat</i> Kräuter/Gewürze: <i>Apfelessig</i> <i>Balsamicoessig</i> <i>Bärlauch</i> <i>Petersilie</i> <i>Reisessig/Genmais</i> <i>Umesu (essigsaurer Würzsoße)</i> Weinessig Getränke: <i>Granatapfelsaft, ungesüßt</i> <i>Kirschsäfte, ungesüßt</i> <i>Petersilientee</i> | Getreide: <i>Dinkel</i> <i>Kamut</i> Früchte: <i>Boxdorn/Fructus Lycii/Goji Beere</i> <i>Brombeeren</i> <i>Himbeeren</i> Milchprodukte: <i>Topfen/Quark, fett</i> <i>Topfen/Quark, mager</i> Getränke: <i>Früchtetee</i> <i>Hagebuttentee</i> | Getreide: <i>Weizen</i> Gemüse: <i>milchsauer eingelegtes Gemüse</i> <i>Sauerkraut</i> Sprossen: Alfalfasprossen, gekauft¹ <i>Alfalfasprossen, selbst gezüchtet, ab dem 6. Tag</i> <i>Hülsenfrüchtesprossen</i> Früchte: <i>Apfel, sauer</i> <i>Clementine</i> <i>Erdbeere</i> <i>Heidelbeeren, gezüchtet</i> <i>Heidelbeeren, wild</i> <i>Mandarine</i> <i>Moosbeere/Cranberry</i> <i>Orange/Apfelsine</i> <i>Preiselbeere</i> <i>Ribisel/Johannisbeere</i> <i>Stachelbeere</i> <i>Weichsel/Sauerkirsche</i> | Fleisch: <i>Ente</i> Milchprodukte: <i>Buttermilch</i> <i>Crème Fraîche</i> <i>Hüttenkäse</i> <i>Kefir</i> <i>Mozarella</i> <i>Ricotta/Frischkäse</i> <i>Sauermilch/Dickmilch</i> <i>Sauerrahm/saure Sahne</i> Kräuter/Gewürze: <i>Kapuzinerkresse</i> Getränke: <i>Brottrunk</i> Fruchtsaft² <i>Hibiskustee</i> <i>Malventee</i> <i>Melissentee</i> Alkoholische Getränke: Most (Vorstufe von Wein) <i>Prosecco</i> <i>Sekt</i> Wein, Weiß-, sauer | Gemüse: Essiggurkerl, konventionell <i>Gurke, saure, selbsteingelegt</i> <i>Paradeiser/Tomate</i> Sprossen: <i>Mungbohnsensprossen</i> Früchte: <i>Ananas</i> <i>Guave</i> <i>Kiwi</i> <i>Limette</i> <i>Rhabarber</i> <i>Sanddorn</i> <i>Zitrone</i> Milchprodukte: <i>Joghurt, 3,5%-ig</i> Kräuter/Gewürze: <i>Ketchup, Bio-</i> Ketchup, konventionell <i>Sauerampfer</i> <i>Tomatenmark</i> <i>Zitronenmelisse</i> Alkoholische Getränke: Weizenbier |

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

Meeresfrüchte u. ä.:
Schnecken

Milchprodukte:
Molke

Getränke:
Limonaden (Cola, Fanta, etc.)

Öle/Fette:
Öl aus schwarzen Johannisbeeren

Sonstiges:
Eis
Künstliche Süßstoffe
Sorbet

grün = sehr gut, Gruppe 1

orange = wenig

rot = nein

violett = sehr gut, Gruppe 2

blau = gut

schwarz = keine Daten zu den Stoffwechselformen

Essen Sie bei jeder Mahlzeit entweder Nahrungsmittel der Gruppe 1 oder der Gruppe 2

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

² 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>Fleisch: gegrilltes Fleisch - je nach Sorte Hammel, Filet Hammel, Keule Lamm, Keule, Bug Lamm, Brust Ziege</p> <p>Alkoholische Getränke: Bitterlikör Cognac Glühwein</p> | <p>Gemüse: Kohlsprossen/Rosenkohl</p> <p>Milchprodukte: Fetakäse (vom Schaf) Schafmilch, pasteurisiert, homogenisiert Ziegenkäse Ziegenmilch, pasteurisiert, homogenisiert</p> <p>Kräuter/Gewürze: Basilikum, frisch Beifuß, getrocknet Bockshornkleesamen Bohnenkraut Gelbwurz/Kurkuma Kerbel, frisch Oregano, frisch Paprikapulver, süß Rosmarin, frisch Thymian, frisch Wacholderbeere Ysop</p> <p>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Mohn</p> <p>Sonstiges: Johannisbrotmehl/Carob Kakaopulver Schokolade, bitter</p> <p>Getränke: Kaffee Kaffee, koffeinfrei, Bio- Kaffee, koffeinfrei, konventionell</p> <p>Alkoholische Getränke: Rotwein</p> | <p>Getreide: Amaranth Quinoa Roggen</p> <p>Gemüse/Salate: Eisbergsalat Endiviensalat Rote Rübe/Rote Beete, gekocht Vogerl-/Rapunzel-/Feldsalat</p> <p>Kräuter/Gewürze: Brennnessel</p> <p>Getränke: Getreidekaffee</p> | <p>Getreide: Buchweizen</p> <p>Gemüse/Salate: Artischocke Chicorée Hauptelsalat/Kopfsalat Löwenzahnblätter Pastinake Radicchio Rote Rüben/Rote Beete, roh Rucola</p> <p>Früchte: Grapefruit/Pampelmuse Holunderbeeren Quitte</p> <p>Kräuter/Gewürze: Salbei, frisch</p> <p>Getränke: Pu-Erh Tee Rotbuschtee Schwarzer Tee</p> <p>Alkoholische Getränke: Altbier (dunkel, mit viel Malz)</p> | <p>Getränke: Baldriantee Eisenkrauttee Enziantee Frauenmanteltee Grüner Tee Klettenwurzeltee Löwenzahnwurzeltee Schafgarbentee Wermuttee</p> <p>Alkoholische Getränke: Bier/Pils</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> | Gewürze: <i>Zimt</i> | Getreide: <i>Süßreis/Mochireis</i> Gemüse: <i>Fenchel, Gemüse</i> <i>Hokkaidokürbis</i> <i>Süßkartoffel</i> Früchte: <i>Kirsche</i> <i>Marille/Aprikose</i> <i>Nektarine</i> <i>Pfirsich</i> <i>Rosine, Korinthe,</i> <i>Sultanine</i> Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: <i>Edelkastanie/Marone</i> <i>Erdnüsse</i> <i>Kokosnuss/-flocken</i> <i>Pinienkerne</i> <i>Walnuss</i> Fleisch: <i>Huhn, Brat-</i> <i>Huhn, Brust</i> <i>Huhn, Keule</i> <i>Huhn, Suppen-</i> Öle/Fette: <i>Erdnussöl</i> <i>Kürbiskernöl</i> <i>Mohnöl</i> <i>Rapsöl</i> <i>Sojaöl</i> <i>Walnussöl</i> Stärke: <i>Sago</i> | Getreide: <i>Hirse</i> <i>Mais</i> <i>Polenta</i> Gemüse: <i>Chinakohl</i> <i>Erdäpfel/Kartoffel</i> <i>Fisolen/Grüne Bohnen</i> <i>Flaschenkürbis</i> <i>Karotte</i> <i>Kohlrabi</i> <i>Kraut/Kohl</i> <i>Kürbis, mit harten</i> <i>Kernen/Winterkürbis</i> <i>Rotkraut/-kohl</i> <i>Speiserübe</i> <i>Steckrübe/Kohlrübe</i> <i>Wasserkastanie</i> <i>Weißer Rübe</i> <i>Weißkraut</i> <i>Wirsingkohl</i> <i>Yamswurzel</i> Pilze: <i>Austernpilz</i> <i>Shiitakepilz</i> <i>Waldpilze</i> Früchte: <i>Dattel, getrocknet</i> <i>Feige, getrocknet</i> <i>Litschi</i> <i>Longan</i> <i>Mirabelle</i> <i>Zwetschke/Pflaume,</i> <i>frisch</i> <i>Zwetschke/Pflaume,</i> <i>getrocknet</i> | Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: <i>Haselnuss</i> <i>Hickorynüsse</i> <i>Kürbiskerne</i> <i>Lotuskern</i> <i>Macademianüsse</i> <i>Mandeln</i> <i>Pekannuss</i> <i>Pistazien</i> <i>Sesamsamen</i> <i>Sonnenblumenkerne</i> Hülsenfrüchte: <i>Erbsen, frisch</i> <i>Lopino</i> Fleisch: <i>Kalb</i> <i>Kalb, Leber</i> <i>Rind</i> <i>Rind, Zunge, Leber</i> <i>Strauß</i> Eier: <i>Ei, Ente</i> <i>Ei, Huhn</i> Milchprodukte: <i>Käse, ab 45 %, z.B.</i> <i>Gouda, Tilsiter</i> <i>Magerkäse</i> <i>Magermilch</i> <i>Milch, laktosefrei</i> <i>Vollmilch,</i> <i>pasteurisiert,</i> <i>homogenisiert</i> Gewürze: <i>Safran</i> <i>Vanille, echt</i> | Getreide: <i>Gerste</i> <i>YiYiRen/Hiobsträne</i> Gemüse: <i>Broccoli</i> <i>Grünkohl</i> <i>Karfiol/Blumenkohl</i> <i>Kürbis, mit weichen</i> <i>Kernen/Sommerkürbis</i> <i>Lotowurzel</i> <i>Mangold</i> <i>Melanzani/Aubergine</i> <i>Okra</i> <i>Paprika, alle Farben</i> <i>Schwarzwurzel</i> <i>Sellerieknolle</i> <i>Sellerie tangen</i> <i>Spargel</i> <i>Spinat</i> <i>Topinambur</i> <i>Zucchini, alle Sorten</i> Pilze: <i>Champignon</i> Früchte: <i>Apfel, süß</i> <i>Birne</i> <i>Weintrauben</i> Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: <i>Cashewnüsse</i> <i>Leinsamen</i> <i>Paranüsse</i> Hülsenfrüchte: <i>Tofu</i> | Milchprodukte: <i>Schlagobers/Sahne, süß</i> Öle/Fette: <i>Avocadoöl</i> <i>Distelöl</i> <i>Leinöl</i> <i>Margarine</i> <i>Olivenöl</i> <i>Sesamöl</i> <i>Sonnenblumenöl</i> <i>Traubenkernöl</i> <i>Weizenkeimöl</i> Kräuter/Gewürze: <i>Estragon, frisch</i> Stärke <i>Kuzu</i> <i>Pfeilwurzelmehl</i> Süßmittel: <i>Agavendicksaft</i> <i>Ahornsirup</i> <i>Apfeldicksaft</i> <i>Birndicksaft</i> <i>Guavendicksaft</i> <i>Honig</i> <i>Malz (alle Sorten)</i> <i>Melasse</i> <i>Zucker, Vollrohr-</i> <i>Zuckerrübensirup</i> Getränke: <i>Apfelsaft</i> <i>Birnen-saft</i> <i>Gemüsesaft</i> <i>Sojamilch</i> Sonstiges: <i>Schokolade, Milch-</i> | Gemüse: <i>Bambussprossen</i> <i>Salatgurke</i> Früchte: <i>Banane</i> <i>Honigmelone</i> <i>Kakifrukt</i> <i>Karambol</i> <i>Mango</i> <i>Maulbeeren</i> <i>Papaya</i> <i>Wassermelone</i> <i>Zuckermelone</i> Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: <i>Avocado</i> Süßmittel: <i>Zucker, weiß</i> |

| 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> | | <p>Sonstiges:</p> <p>Kokosmilch</p> <p>Marzipan</p> <p>Alkoholische</p> <p>Getränke:</p> <p>Honigwein</p> <p>Likör</p> <p>Portwein</p> | <p>Öle/Fette:</p> <p>Borretschöl</p> <p>Butter</p> <p>Butterschmalz/Ghee</p> <p>Fischöl</p> <p>Gänseschmalz</p> <p>Hanföl</p> <p>Kokosfett</p> <p>Maiskeimöl</p> <p>Mandelöl</p> <p>Nachtkerzenöl</p> <p>Palmkernöl</p> <p>Palmöl</p> <p>Schwein, Schmalz</p> <p>Sonstiges:</p> <p>Gelatine</p> <p>Hefe</p> <p>Mayonnaise,</p> <p>konventionell</p> <p>Mayonnaise,</p> <p>selbstgemacht mit</p> <p>Oliveneröl</p> | <p>Getränke:</p> <p>Maishaartee</p> <p>Mandelmilch</p> <p>Reismilch</p> <p>Süßholztee</p> <p>Traubensaft, rot</p> <p>Traubensaft, weiß</p> <p>Alkoholische</p> <p>Getränke:</p> <p>Malzbier</p> | | | |

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

| Element | Heiß | Warm | Neutral | | Kühl | Kalt |
|--|------|---|--|---|---|--|
| <p>Wasser</p> <p><i>Salzig</i> <i>Leitet in die Tiefe</i> <i>Festigt die Knochen</i> <i>Löst Stagnation</i></p> | | <p>Fisch: Aal Abalone, Meerohren Fisch, geräuchert - je nach Sorte Flunder Garnele („Krabbe“, Crevette oder Shrimps) Hummer Jakobsmuschel Kabeljau/Dorsch Lachs Languste Makrele Miesmuschel Sardelle/Anchovis Scholle Seehecht Seelachs Thunfisch, dunkles Fleisch Thunfisch, helles Fleisch</p> <p>Fleisch: gepökeltes, gesalzenes, geräuchertes und luftgetrocknetes Fleisch Salami Schwein, Kochschinken Schwein, Speck</p> | <p>Fisch: Barsch (Fluss-, See-, Zacken-) Barsch (Gold-, Rot-) Brasse Forelle Hai Hecht Heilbutt Hering Karpfen Katfisch/Steinbeißer Mahi-Mahi Meeräsche Renke/Maräne/Felchen Sardine Schellfisch Seesaibling Snapper Steinbutt Venusmuschel Wels Zander</p> | <p>Fleisch: Schwein, Filet, Kotelett Schwein, Leber</p> <p>Hülsenfrüchte: Adzukibohnen Augenbohnen/Kuhbohnen Dicke Bohne/Saubohne/Fava-Bohne³ Erbsen, getrocknet Kidneybohnen Linsen Tempeh Wachtelbohnen/Pinto-Bohnen</p> <p>Sonstiges: Miso</p> | <p>Fisch/Meeresfrüchte: Austern Calamari/Octopus/ Tintenfisch</p> <p>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Oliven, mariniert</p> <p>Hülsenfrüchte: Butterbohne Kichererbsen Limabohnen Mungbohnen Schwarze Bohnen Sojabohne Weiße Bohnen</p> <p>Sonstiges: Umeboshi-Pflaume</p> | <p>Algen: Agar-Agar Arame-Alge Blasentang Dulse-Alge Hijiki-Alge Irish Moos Kelp Kombu-Alge Laver-Alge Nori-Alge Spirulina Wakame-Alge</p> <p>Meeresfrüchte: Flusskrebs Kaviar Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren)</p> <p>Gewürze: Salz, jodiert, natriumarm Salz, Stein-, Meer- Sojasoße (Tamari, Shoyu)</p> <p>Getränke: Mineralwasser mit Kohlensäure Wasser, Leitungs-, je nach Qualität Wasser, Quell-</p> |

³ 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. 2001². Nourishing Traditions. The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats. Washington: New Trends Publishing, S. 495.)