

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

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 Stoffwechsellagen

<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><b>Feuer</b></p> <p><i>Bitter</i> <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> Klettenwurzeltée Löwenzahnwurzeltée Schafgarbentee Wermuttee</p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Bier/Pils</b></p>

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

<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.)