






Element	heiss	erwärmend	neutral	Erfrischend		kalt		
Holz sauer Leber und Gallenblase  Leitet nach innen und unten Zieht zusammen Bewahrt die Säfte		Getreide Grünkern Früchte Pflaume/Zwetschge Granatapfel Kirschsafte, unges. Kumquat Fleisch Poulet, Huhn Kräuter Petersilie Sonstiges > Essig	Getreide Bulgur Couscous Dinkel Sauerteigbrot Früchte > Brombeere > Himbeere Getränke Hagebuttentee Sonstiges > Backpulver Hefe	Getreide Weizen Gemüse/Salat Alfalfasproussen > Essiggemüse Hülsenfrüchtesprossen Kapuzinerkresse > Gemüse milchsauer > Sauerkraut Früchte > Apfel, sauer > Erdbeere > Heidelbeere > Johannisbeere > Kirsche, sauer > Mandarine > Orange > Preiselbeere > Stachelbeere	Fleisch Ente Milchprodukte > Frischkäse/Quark Kefir > Sauermilch/-rahm Getränke > Champagner Fruchtt Tee > Fruchtsaft Hibiskustee Malventee Melissentee > Sekt > Weisswein Weizenbier	Getreide Weizenkleie Weizensprossen Gemüse/Salat Mungbohnen-sprossen > Sauerampfer > Tomate Früchte > Ananas > Kiwi > Rhabarber > Zitrone Milchprodukte > Joghurt		
Feuer  Bitter Herz und Dünndarm Leitet nach unten Fördert Ausscheidung Trocknet aus	Fleisch Grilliertes Fleisch Lamm Schaf Ziege Getränke > Bitterlikör > Cognac Glühwein	Gemüse Rosenkohl Milchprodukte Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch Getränke > Getreidekaffee > Kaffee > Rotwein	Kräuter/Gewürze > Basilikum > Beifuss > Bockshornklee > Bohnenkraut > Kakao > Kurkuma > Mohn > Oregano > Paprika, edelsüss > Rosmarin > Safran > Thymian > Wacholderbeere > Ysop	Getreide Amaranth Quinoa Roggen Gemüse/Salat Brennessel > Endiviensalat > Nüsslisalat Randen	Getreide Buchweizen Gemüse/Salat > Artischocke > Chicorée Kopfsalat > Lattich > Löwenzahn > Pastinake > Radicchio > Ruccola Nüsse/Samen Chiasamen	Früchte > Holunderbeere > Grapefruit > Quitte > Zitruschalen Kräuter Borretsch Kerbel > Salbei Getränke Altbier Grüner Tee Wasser, heiss	Salat > Eisbergsalat	
Erde süss  Milz/Bauchspeicheldrüse und Magen Entspannt Harmonisiert Verteilt in alle Richtungen Nährt und befeuchtet	Gewürz Zimtrinde	Getreide Süsreis Gemüse Fenchel Kastanie Kürbis, mehlig Süsskartoffel > Schalotte, gebr. > Zwiebel, gebraten Früchte > Aprikose > Kirsche > Pfirsich > Sultanine > Korinthe, Rosine Fleisch Pferd	Gewürze Anissamen Fenchelsamen Zimtpulver Nüsse/Samen > Baumnuss > Erdnuss > Kokosnuss und -milch Leinsamen > Pinienkerne > Pistazie Speiseöle > Kürbiskernöl > Rapsöl > Sojaöl Getränke Fencheltee Honigwein Likör Portwein	Getreide Hirse Maiskörner Polenta/Bramata Gemüse Bohne, grün Erbse, grün Karotte Kartoffel Kürbis Petersilienwurzel Rotkohl Rübe Topinambur Weisskabis Wurz Yamswurzel Pilze Austempilze Shiitakepilze Waldpilze Früchte > Dattel > Feige > Pflaume, getr.	Fleisch Rind, Kalb, Leber Milchprodukte > Butter Ei Käse (weich - hart) Kuhmilch Gewürze > Vanille Süssmittel > Birnendicksaft > Honig > Malz > Melasse > Vollrohrzucker Nüsse/Samen > Haselnuss > Kürbiskerne > Mandel > Sesam > Sonnenblumenk. Getränke Malzbier > Süssholzte Traubensaft	Getreide Gerste Hefebrot Gemüse Aubergine Blumenkohl Broccoli Chinakohl Kefen Mangold Peperoni Schwarzwurzel Sellerieknolle Selleriestange Spargel Spinat Zucchetti Pilze Champignon Früchte > Apfel, süss > Birne > Honigmelone > Mirabelle > Traube, weiss/rot > Avocado	Kräuter Estragon Hülsenfrüchte Sojamilch Milchprodukte Rahm Süssmittel > Agavendicksaft > Ahornsirup Nüsse > Cashewnüsse Speiseöle > Leinöl > Olivenöl > Sesamöl > Sonnenblumenöl > Weizenkeimöl Getränke > Apfel-/Birnensaft Maisgriffeltee Orangenblütentee Sonstiges Kuzu Pfeilwurzmehl	Gemüse Gurken Früchte > Banane > Kaki > Mango > Papaya Wassermelone Süssmittel > Fabrikzucker Sirup
Metall Scharf  Lunge und Dickdarm Leitet nach oben und aussen Dynamisiert Löst Stagnationen	Milchprodukte Schimmelkäse Gewürze > Cayennepfeffer > Chillipulver > Curry > Ingwer, getr. > Knoblauch > Pfeffer > Piment > Tabasco Getränke Alkohol, hochz. Yogi-Tee	Gemüse > Frühlingszwiebel > Lauch > Meerrettich > Schalotte, roh > Zwiebel, roh Fleisch Fasan Feldhase Hirsch Rebhuhn Reh Wildschwein Getränke Ingwertee Reiswein (Sake)	Getreide Hafer Kräuter/Gewürze Bärlauch Dill > Ingwer, frisch > Kardamom > Koriandersamen > (Kreuz)Kümmel, Liebstockel > Lorbeer Majoran > Muskat > Nelke > Rosenpaprika > Schnittlauch > Senf, -samen Sternanis	Getreide Reis Fleisch Gans Hase Truten Wachtel Gemüse/Kräuter Brunnenkresse > Rettich, schwarz	Gemüse > Kresse > Radieschen > Radieschensprossen > Rettich, weiss Fleisch Kaninchen Kräuter > Koriander Getränke > Pfefferminztee			
Wasser Salzig  Niere und Blase Leitet in die Tiefe Weicht auf Nährt Yin Senkt Yang ab		Fisch Alle geräucherten Fische Aal Crevetten Hummer Kabeljau Languste Sardelle Sardine Scholle Thunfisch	Fleisch Schinken (roh und gekocht) Gepöckeltes, (geräuchert, gepöckelt, luftgetrocknet) Milchprodukte Extrahartkäse wie: Parmesan Sbrinz	Fleisch Schwein Fisch Einheimischer Fisch Barsch Forelle Heilbutt Karpfen Lachs	Meeresfrüchte Auster Tintenfisch/Calamari Hülsenfrüchte Kichererbsen Mungbohne Sojabohne, gelb/schwarz	Getränke Leitungswasser Sonstiges > Miso Mu-Erh-Pilz Olive Umeboshi-Pflaume	Meeresfrüchte Kaviar Krabbe Krebs Miesmuschel Algen > Hijiki, Kombu, Nori, Spirulina > Wakame Gewürze > Salz > Sojasosse Sonstiges Agar-Agar	