

# Die wichtigsten GETREIDEARTEN AUS der Sicht der TCM für ein WARMES Frühstück



## Gerste

Gerste ist das Qi-Tonic der Getreide. Sie stärkt die Mitte, ist entzündungshemmend und leitet Nässe/Hitze aus dem Unteren Erwärmer ohne das Qi und Yang der Nieren zu verletzen. Weiters wirkt sie fiebersenkend bei Schleim/Hitze und baut auch Yin auf.

Geschmack: süß

Thermische Wirkung: neutral

Meridianwirkung: Milz/Magen

Element: Erde

## Hafer

**Hafer wirkt auf Nieren und Lunge. Er ist das Yang-Tonic der Getreide.** Bei körperlicher Erschöpfung oder chronischem Energiemangel ist er das Getreide der Wahl, denn er weckt die Willenskraft und Aktivität wieder. Hafer hebt das Yang, tonisiert das Yang, wirkt wärmend auf Milz und Magen und er ist gut bei Erschöpfung (Qi-Mangel). Wenn man ihn kurz anröstet, trocknet er und leitet Nässe aus. Es wäre besser Hafer morgens als abends zu essen, da er sehr aktiv macht (dich hat der Hafer gestochen). Wegen seiner wärmenden Funktion ist Hafer auch ein gutes Wintergetreide z.B. gerösteter Hafer mit Rosinen und Nüssen ins Kompott, als wärmender Nachtisch. Er ist in geschroteter Form oder als Flocken ein nahrhaftes und kräftiges Frühstück, das auch noch gute Laune macht. Hafer kann auch den Cholesterinspiegel senken (Schleim/Hitze im Blut). Hafer enthält wenig Gluten und ist somit verträglicher als andere Getreidesorten. Hafer ist nichts für hitzige (Yang-Konstitution) nicht bei Schilddrüsenüberfunktion, Schlafstörungen, innerer Unruhe und nicht für hyperaktive Kinder zu empfehlen. Nicht bei ADS und Zöliakie und Phosphatsensibilität.

Bei vielen Frauen setzen Blasenbeschwerden mit den Wechseljahren ein. Durch die Veränderung produziert der weibliche Körper weniger Östrogen. Das verringert die Elastizität der Gewebsmuskulatur im Blasenbereich. Schleimhäute werden schlechter durchblutet, was zum verstärkten Eindringen von Krankheitserregern und damit zu Blasenentzündungen und Harnwegsinfektionen führt. Hier helfen Phytoöstrogene in der Nahrung - Hafer.

Geschmack: süß

Thermische Wirkung: scharf/warm

Meridianwirkung: Niere/Lunge

Element: Metall

## Hirse

**Hirse ist das Getreide der Mitte. Sie tonisiert das Qi von Milz und Magen, ist gut bei leerer Hitze,** Mundgeruch der vom Magen kommt (Nässe/Hitze), angeröstet, trocknet Hirse gut (bei Durchfall), Hirse wirkt auch alkalisierend für den Körper, gut für das Bindegewebe und gut bei Fußpilz, Hirse saniert auch den Darm (Stuhl wird wieder gut geformt), auch gut für Hautprobleme, die vom Darm kommen. Hirse ist also das wichtigste Getreide, um die Mitte zu harmonisieren. Sie aktiviert den Stoffwechsel und wärmt von innen. Sie ist wohlschmeckend und leicht bekömmlich. Beim Kochen ist es wichtig die Hirse vorher gut heiß zu waschen. Wenn man die vorher gewaschene und wieder getrocknete Hirse kurz anröstet, wirkt sie erwärmend und ihre leicht trocknende Wirkung wird dadurch verstärkt. Nicht bei ganz schwacher Verdauung und bei ständig wässrigem Stuhl.

Geschmack: süß

Thermische Wirkung: neutral

Meridianwirkung: Milz/Magen/Nieren

Element: Erde



## **Dinkel**

Dinkel tonisiert Leber, Herz, Milz und Magen sowie die Körpersäfte, Herzblut und Leberblut. Er ist ein Yin Tonic. Er wirkt beruhigend und befeuchtend. Dinkel fördert die Fruchtbarkeit, ist gut bei Herzfeuer, Nachtschweiß, Schlaflosigkeit und Unruhe, und ist auch gut für dünne Menschen, die Yin aufbauen wollen. Auch für ältere Menschen mit innerem Wind ist Dinkel zu empfehlen. Ebenso für Kinder, die mit einem Dinkelbrei am Abend besser schlafen. Dinkel ist eine Urform des Weizens nur weniger erfrischend. Wie der Weizen passt er besonders gut ins Frühjahr und in den Sommer. Eine sehr bekannte Frühstücksform mit Dinkel ist das Habermus der Hildegard von Bingen.

Geschmack: süß/leicht säuerlich

Thermische Wirkung: neutral/kühlend

Meridianwirkung: Herz/Leber/Milz/Magen

Element: Holz

## **Mais – Polenta**

Mais tonisiert das Qi und Yin von Milz und Magen und das Blut, sowie die Säfte. Er wirkt gut bei Ödemen und leitet auch gut Nässe/Hitze aus dem Körper. Mais ist auch das Getreide der Wahl bei Diabetes. Mais ist appetitanregend und harntreibend. Er ist auch hervorragend für Kinder geeignet, da man ihn wegen seines süßen Geschmackes für Süßspeisen genauso, wie als Beilage zu Gemüse verwenden kann. Gerade bei unseren Kleinen ist es wichtig die Mitte zu stärken, um sie vor Infektionen zu schützen. Mais sollte aber nicht bei akuter Sinusitis gegeben werden (feucht/schleimig). Mais hat auch eine harmonisierende Wirkung auf den Magen und ist somit eine gute Medizin bei Magenleiden.

Geschmack: süß

Thermische Wirkung: neutral bis wärmend

Meridianwirkung: Magen/Dickdarm

Element: Erde

## **Quinoa**

Quinoa tonisiert das Qi von Milz und Magen, ist gut bei Nässe/Kälte, baut Blut auf, stärkt das Nieren Yang und vertreibt Kälte. Quinoa hat fast die gleichen Inhaltsstoffe wie Muttermilch (Kalzium/Eisen/Phosphor) und ist eines der eiweißhaltigsten Getreide überhaupt. Quinoa wird als heiliges Korn der Inkas bezeichnet und dient auch heute noch der südamerikanischen Bevölkerung als Nahrungsgrundlage. Dank seines hohen Kalziumgehaltes ist Quinoa besonders für Frauen im Klimakterium zu empfehlen (Osteoporose). Quinoa ist nicht für Menschen mit einem schwachen Darm und für Kleinkinder geeignet, da die in der Schale enthaltenen Saponine (bitterer Geschmack) Durchfall auslösen können. Darum muss Quinoa vor der Verwendung gut mit heißem Wasser gewaschen werden

Geschmack: süß/sauer

Thermische Wirkung: neutral bis warm

Meridianwirkung: Magen/Milz/Niere

Element: Erde/Wasser



## Reis

Reis ist das Getreide um Nässe/Hitze auszuleiten! Er leitet sie gut aus Milz, Magen, Lunge und Dickdarm aus. Reis ergänzt die Körpersäfte, wodurch der Körper angeregt wird, alte verbrauchte und überschüssige Säfte loszuwerden. Dabei saniert er den Darm. Reis tonisiert auch das Qi von Milz/Magen/Lunge/Dickdarm und nährt das Blut. Ebenso wie Hirse ist auch Reis gut geeignet für die Umstellung zu einem warmen Frühstück. Reis ist gut bekömmlich und schmackhaft. Er ist gut bei Hautproblemen und Ausschlag, bei gelblichem Ausfluss und er beseitigt Durchfall. Reis kann auch das ganze Jahr über verwendet werden. Dank seines besonders hohen Nährwertes ist er auch gut zur Gewichtsreduktion geeignet.

## Ur-/Braun-Hirse

Bis vor 100 Jahren spielte die Braun-Hirse in der Ernährung eine große Rolle, geriet aber dann in Vergessenheit. So ist es dringend nötig, sich auf ihre Werte neu zu besinnen, denn sie ist das mineralstoffreichste Getreide der Erde. Braun-Hirse ist ein glutenfreies Produkt, frei von Klebereiweiß, das aus Glutenin und Gliadin besteht.

Braun-Hirse enthält sehr viel Kieselsäure/Silizium, außerdem Fluor, Schwefel, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink usw. Besonders reichlich sind die Vitamine der B-Gruppe: B1, B2, B6, B17, Pantothensäure und Nikotinsäureamid vertreten. Mit 59 mg Kieselsäure/Silizium, 6,8 mg Eisen, 0,6 mg Fluor, 3 mg Natrium, 170 mg Magnesium in 100 g Braun-Hirse, ist sie ein guter Lieferant dieser wichtigen Mineralstoffe. Bemerkenswert ist, dass hier die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe in einer feinen, bald homöopathischen Form vorhanden sind, die eine Wiedergesundung von Knochen und Knorpeln positiv beeinflussen kann. Und gerade diese feine Form wird von unserem Organismus bzw. den Körperzellen in einzigartiger Weise aufgenommen. Sie bedienen sich ihrer, auch insbesondere, um einseitig bestehende schlackenartige Mineralstoffstauungen rückgängig zu machen und Mineralienverluste auszugleichen.

