

von Charlotte Sachter

# Die Niere und das Zusammenspiel von Essenz, Yin und Yang

**Kürzlich habe ich eine Fortbildung in „Mikronährstoffen“ besucht. Bei den Aminosäuren angekommen, waren wir im innersten Kern. Als „elementare Bausteine des Lebens“ bezeichnet die westliche Biochemie die Aminosäuren, die für den Stoffwechsel so wichtig sind wie für unseren Organaufbau und -erhalt.**

Essenziell werden die Aminosäuren bezeichnet, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen, weil der Körper sie selbst nicht produzieren kann. 20 bzw. 21<sup>1</sup> gibt es davon, deren Bedarf täglich gedeckt werden will. Auf unserem Teller nehmen sie die Form von Fisch, Fleisch, aber auch von Getreide und Gemüse an. Kraftsportler wissen um den Wert von traditionellen Kombinationen wie Ei und Kartoffeln oder Linsen und Spätzle, die eine optimale biologische Wertigkeit<sup>2</sup> darstellen, um den Muskel- und Kraftaufbau zu fördern.

Wenn einem klar wird, dass diese in Muskeln gespeicherten Aminosäuren nicht nur einen optischen Effekt haben, sondern ganz entscheidend die Organesundheit und den Stoffwechsel steuern, so ist der Rückschluss naheliegend, hier an die östlich beschriebene Nieren-Essenz zu denken.

## **Was bedeutet die Stärkung der Nierenenergie in der Diätetik?**

Zuerst wollte ich als Schwerpunkt Aminosäuren in Gemüse untersuchen. Dabei war schnell klar, dass es zu kurzgefasst wäre, den Aufbau der Nierenenergie auf Aminosäuren reduzieren zu wollen. Eine direkte Übertragung westlich gewonnener Analysen über Inhaltsstoffe von Nahrung erklärt nicht unbedingt die ganzheitliche Wirkungsweise von Lebensmitteln. Dies

lässt sich ebenso über Kräuter und natürliche Heilmittel sagen, deren Inhaltsstoffe das Spektrum ihrer Wirkung nicht immer erklären können.

Letztlich ist bei der Recherche dann etwas sehr Interessantes herausgekommen. Sowohl für einen Nieren-Yang-Mangel als auch für den Nieren-Yin-Mangel und auch für eine feuchte Hitze in der Blase (Blasentzündung) sind die Walnuss und die Weinbeere geeignete Nahrungsmittel, um den Nieren-Yin bzw. Yang-Mangel zu beseitigen und die feuchte Hitze zu klären. Die beiden Lebensmittel scheinen also omnipotent in verschiedenen Richtungen heilend zu wirken, zu klären, die Energie zu regulieren und sie gleichzeitig aufzubauen. Bevor die Walnuss und die Weinbeere im Fokus stehen, will ich zuerst nochmals den Funktionskreis der Niere näher ins Visier nehmen.

Dem Wasserelement ist der Funktionskreis der Niere als dem großen YIN im Kreis der Fünf Elemente zugeschrieben. In der Niere speichert sich die Essenz JING. Damit übernimmt der Funktionskreis der Niere die grundlegende Aufgabe, Substanz für den gesamten Körper zur Verfügung zu stellen. Als Zang-Organ stellt sie, wie alle anderen Zang-Organen für ihr zugeordnetes Fu-Organ, die Energie für das Fu-Organ Blase zur Verfügung.

Gemeinsame Aufgabe von Blase und Niere ist die zentrale Regulierung des Wasserhaushaltes, wobei die Blase stets die nachgeordnete Rolle einnimmt. Das heißt, eine Störung der Blase heißt gleichzeitig, die Niere ist daran beteiligt; und eine Störung der Niere wird sich auch in der Funktion der Blase zeigen. Wenn die Niere einen Yin-Mangel aufweist, ist der Urin spärlich und dunkel, die Miktion seltener, eventuell sogar schmerzhaft, was dann auf eine Hitze in der Blase hinweist. Bei einem

Nieren-Yang-Mangel herrscht Kälte vor, die Miktion ist reichlich und häufig, der Urin klar.

Das komplexe Zusammenwirken der Energetik des Körpers zeigt sich in der Nierenenergie. Strukturiert und gleichermaßen ineinandergreifend liegt die Essenz des Körpers in der Niere gespeichert. Ihre kardinale Aufgabe ist es, diese konstitutionelle Kraft JING zu beherbergen und damit Wachstum, Fortpflanzung, Geburt und Entwicklung zu ermöglichen. Immer wieder stellt sich an dem Punkt die Frage nach der Vor- und der Nach-Himmels-Essenz. Wie spielt das in der Niere zusammen, und welche Energie wird für welche Prozesse gebraucht?



### **Ausflug zur Quelle des Lebens: Essenz, Yin und Yang**

Vor-Himmels-Essenz verbindet uns mit den Vorfahren, mit dem Erbe, das wir ins Leben mitbringen. Die gesamte hormonelle Entwicklung, die die verschiedenen Lebensphasen prägen, sind regiert von der ererbten Essenz JING. Die Nach-Himmels-Essenz befähigt uns zum Leben, zum Ablauf aller physiologischen und mentalen Abläufe. Willenskraft, Vitalität und Stärke sind die Attribute der Nierenenergie. „Die Nieren-Essenz ist diejenige Essenz, die sowohl aus der Vor- als auch aus der Nach-Himmels-Essenz stammt ... Was sie jedoch von der Vor-Himmels-Essenz unterscheidet, ist, dass die Nieren-Essenz mit der Nach-Himmels-Essenz interagiert und von dieser aufgefüllt wird.“<sup>3</sup>

Als „ministerielles Feuer“ wird die Nieren-Yang-Energie bezeichnet, um ihre grundlegende Bedeutung aller Feuer- und Wärmevorgänge des Körpers zu betonen. Sie ist im Ming Men gespeichert. Das Feuer der Yang-Niere ist die Quelle aller Wärme-Vorgänge. Das heißt, das Herz bedarf des ministeriellen Feuers, um im Shen

leuchten zu können. Die Milz braucht die Wärme zur Transformation der Nahrungsesenzen, der Magen zur Fermentierung der Speisen. Die Lunge benötigt Wärme, um Energie nach unten zu den Nieren zu schicken, die Leber, um den freien Fluß des Qi zu gewährleisten. Alle Organe brauchen das Feuer, um ihre funktionellen Aufgaben zu erfüllen.<sup>4</sup>

Diese Nieren-Essenz bildet die strukturelle Grundlage sowohl für das Nieren-YIN als auch für das Nieren-YANG. Das heißt das Nieren-Yin ist ein Teil der Nieren-Essenz und das Nieren-Yang ist ebenso Teil der Nieren-Essenz. So eng verschränkt liegen Essenz, Yin und Yang im Funktionskreis der Niere vor.

Aus dieser Verbindung entwickelt sich auf der Grundlage der Nierenessenz aus Nieren-Yin unter „Beigabe“ von Nieren-Yang das Nieren-Qi.

Wenn also das Nieren-Yin erschöpft ist, wird sich das auf die Dauer auch auf das Nieren-Yang und das Nieren-Qi auswirken.

In diesem Zusammenhang steht das „Tor des Lebens“, das Ming Men Du Mai <sup>45</sup>, welches das ministerielle Feuer in Form von Nieren-Yang beherbergt. Das Nieren-Yang steht in Verbindung mit der rechten Niere, der Yang-Niere. Die linke Niere wird in alten Schriften als die tatsächliche Niere betrachtet; sie beherbergt die Nieren-Yin-Essenz, die sich im Sperma, und der Eizelle und dem Menstruationsblut zeigt. Im Punkt Ren Mai 4 ist seine Qualität gespeichert. Somit befinden sich diese Energien im Körper direkt gegenüber.





Das Nach-Himmels-Qi beeinflussen wir täglich mit unserer Art zu Atmen sowie mit unserer Auswahl von Nahrungsmitteln. Das ist gleichzeitig die beste und die bittere Nachricht, mit unserer Selbstpflege eigenverantwortlich für unseren Energiehaushalt zu sein. Dennoch – und hier kommt die Grundlage, die Essenz ins Spiel, bauen wir unser Qi auf der ererbten Konstitution auf. Ob eine Statur kräftig oder schmal ist, ein Körperbau klein oder groß, ist gegeben. Die Veranlagung ist im Mikrobiom eines Menschen gespeichert. Was wir allerdings aus der Veranlagung machen, liegt wiederum in unserem eigenen Einfluss. Aus diesem Grund lohnt es sich, sich mit der energetischen Wirkung unserer Nahrung zu beschäftigen.

Eine gute Diagnose ist die Grundlage einer passenden Empfehlung in Sachen Ernährung. Anhand der Zusammenfassung nach Maciocia ergeben sich die Themen, Symptomgebiete und weiterforschenden Fragen für den Funktionskreis der Niere.

#### **Wichtiges über den Funktionskreis NIERE<sup>6</sup>:**

- Die Bedeutung der Niere als Grundlage für Yin und Yang, als Ursprung von Feuer und Wasser im Körper.
- Die Einheit und gegenseitige Abhängigkeit von Nieren-Yin und Nieren-Yang.
- Die Beziehung zwischen Nieren-Essenz und Mark, Gehirn, Knochen und Zähnen.

- Wie die Niere die Umwandlung und den Transport der Körperflüssigkeiten beherrscht.
- Die Rolle der Niere bei der Kontrolle des Empfangens von Qi.
- Wie die Nieren-Essenz die Ohren und die Haare nährt.
- Die Funktion der Niere bei der Kontrolle der unteren Öffnungen.
- Die Beziehung zwischen Niere und Willenskraft.
- Die Bedeutung der Niere bei der Kontrolle des Lebensstores.
- Der Geruch, die Farbe, der Geschmack, das Klima und der Laut der Niere.
- Träume, die Nieren-Störungen widerspiegeln.
- Mit der Niere in Beziehung stehende Redensarten.

#### **Die Nierenkraft erhalten**

„Im 36. Kapitel von ‚Das Zentrum des Wirkvermögens‘ steht: >Die fünf Geschmacksrichtungen und Flüssigkeiten verschmelzen miteinander, um Fett zu bilden; dies durchtränkt die Hohlräume in den Knochen, es stärkt das Gehirn und das Mark und fließt zu den Oberschenkeln.<<sup>47</sup> In dieser Aussage wird also der Vorgang beschrieben, wie die Nieren-Essenz mit der Nach-Himmels-Energie zusammenarbeitet, nämlich in Form der fünf Geschmäcker, um das Mark zu erzeugen, welches die Qualität von Knochen, Knochenmark, Gehirn und Rückenmark lenkt. In Bezug auf das Gehirn wird der Niere nicht nur die Gedächtnisleistung, sondern auch das scharfe Denken, also der Scharfsinn zugerechnet.

Bei dieser essenziellen Stellung des Funktionskreises der Niere ist es nicht weiter verwunderlich, dass hier ein besonderer Schutz dieser Funktionen auch in der chinesischen Diätetik empfohlen wird. Die vorbeugende Ernährung, um die Nierenkraft zu erhalten, sollte sowohl Wärme aufweisen, um das Nieren-Yang zu schützen als auch substanzielle Fähigkeiten besitzen, um das Nieren-Yin zu erhalten. Das Nieren-Yang bildet die Grundlage für das Yang der Milz und das Yang der Lunge. Bei einem Nieren-Yang-Mangel sind also direkt die funktionellen Abläufe von Milz und Lunge mit gestört. Das bedeutet, dass zu dem Yang-Mangel die Produktion von Nach-Himmels-Qi empfindlich gestört ist. Unerklärliche Müdigkeit und Abgeschlagenheit paaren sich mit Fröstelig-sein.

Das Nieren-Yin stützt den Wasserhaushalt des Körpers und damit die Säfteproduktion des Magens, die Blutproduktion sowie die Produktion der JinYe (Körpersäfte). In der Kontrolle des Wasserhaushaltes arbeitet die Niere mit dem Dreifachen Erwärmer zusammen. Die Kontrolle der unteren Öffnungen wird von der Niere selbst

gesteuert. Der Nieren-Yin-Mangel geht also nicht nur mit Unruhe und Hitzesensationen einher, auch hängt es mit Formen der Trockenheit zusammen. Das können trockene Augen sein, ein trockener Magen, knackende Gelenke oder steife Sehnen.

Durch die enge Verschränkung der Nierenenergien wird bei der Kräuterheilkunde als auch bei der Ernährungsempfehlung stets eine Kombination von Nieren-Yin und Nieren-Yang aufbauenden Kräutern oder Lebensmitteln gegeben.

Wie eingangs erwähnt, besitzen die Walnuss und die Weinbeere genau jene übergreifenden Qualitäten, die hier gesucht werden.

### **Steckbrief Walnusskerne<sup>8</sup>:**

Temperaturverhalten: Warm

Geschmack: Süß

Funktionskreis-Bezug: Lunge und Niere

Wirkung: Den Funktionskreis der Lunge stärkend, das Yin-Potenzial des Körpers festigend, die Lunge erwärmend und damit Kurzatmigkeit beruhigend, die Därme befeuchtend und laxierend.

#### **Indikationen:**

1. Übermäßiger Verbrauch von Energie im Funktionskreis Niere mit Schwäche und Muskelziehen im Lumbalbereich und in den Knien. Samenverlust, Impotenz, gehäufte Miktion, verhaltene, schmerzhafte Miktion mit Ausscheidung von kleinen Konkrementen.
2. Entleerung des Lungen-Qi oder des Qi von Lunge und Niere mit Keuchatmung, Husten und Kurzatmigkeit.
3. Trockenheit in den Gedärmen mit Obstipation und trockenem Stuhl.

#### **Kontraindikationen:**

1. Nicht zu empfehlen bei „Glut“ mit hohem Fieber, Unruhe, starkem Durst, Rötung des Gesichts, Halsschmerzen, rote Augen, tiefroter Zungenkörper, gelber, dicker, trockener Zungenbelag.
2. Auch bei Schleim-Hitze oder fehlendem Yin mit übermäßiger Hitze, Fieber und Blutungen soll auf Walnuss auf jeden Fall verzichtet werden.
3. Der übermäßige Genuss von Walnüssen kann zu Diarrhoe führen.

#### **Die Lebensmittelabelle:<sup>9</sup>**

1. 11 Aminosäuren mit Schwerpunkt Arginin und Leucin
2. Lipide mit dem Schwerpunkt Linolsäure, Ölsäure und Linolensäure
3. Mineralstoffe mit Schwerpunkt Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen
4. Vitamine E, B1, 2 und 6, Pantothensäure, Vit. C Enthält Salicylsäure und Purine

### **Kommentar:**

Auch wenn eine Analytik der Inhalte ein Wirkungsspektrum nur unvollständig beschreibt, weisen die Aminosäuren und Lipide auf den Yin-aufbauenden Aspekt der Walnuss hin. Kalium, Magnesium, Eisen deuten auf Blut bildende Fähigkeiten hin. Auch ist schnell nachzuvollziehen, dass eine hohe Konzentration von Lipiden bei Hitze und bei Schleim-Hitze ungünstig wirken. Es könnte sich mehr Schleim ansammeln, die Symptome verstärken und damit die Gefahr einer Stase mit sich bringen. Das wärmende Temperaturverhalten aktiviert das Nieren-Yang. Deshalb ist die Walnuss bei starkem Hitzegeschehen wie Fieber und oben beschriebenen Symptomen kontraindiziert. Auch wenn diese Erwähnung im therapeutischen Kontext wichtig ist, ist es auf der anderen Seite in der natürlichen Reaktion einer kranken Person verankert, bei hohem Fieber eine Aversion auf Nahrungsmittel zu entwickeln, die mit der Krankheit negativ interagierten. Um auf das Wirkungsspektrum der Walnuss einzugehen, so kann sie sowohl wärmen als auch Yin-Potenzial aufbauen. Damit erfüllt sie die besondere Voraussetzung der so nah an der Quelle liegenden Energien, der Yin- und Yang-Aspekte der Nieren-Essenz.

### **Therapeutische Rezepte:**

#### **Brei von Walnusskernen (Hutao zhou):**

Aus 120 g Walnüssen und 100 g Rundkornreis mit einer beliebigen Menge Wasser einen dünnflüssigen Brei kochen, den man in ein oder zwei Portionen einnehmen kann. Diese Rezeptur stammt aus dem Jahr 806.<sup>10</sup> Das Rezept wird empfohlen bei verhaltener, schmerzhafter Miktion (Blasenentzündung).



#### **Zerkaute Walnüsse mit Ingwer**

15 g Walnüsse mit 3 g Ingwer zusammen fein zerkauen und langsam schlucken. (Falls ein Qi-Mangel vorliegt, kann man 10 g Ginsengwurzel abkochen und das Dekokt mit Obigem zusammen einnehmen). Morgens und abends jeweils einmal einnehmen.



In der Rezeptur wirken die Walnusskerne den Funktionskreis Lunge aufbauend sowie Kurzatmigkeit beruhigend. Während der frische Ingwer die Kälte der Lunge vertreibt und den Schleim umwandelt. Entsprechend ist diese Rezeptur bei Erkältung im Anfangsstadium mit anhaltendem Husten, Kurzatmigkeit und Kraftlosigkeit (vor allem im Alter) angebracht.

Ein Hinweis zum Gebrauch von Ingwerwurzel. Die Rezeptur ist eine stark dynamisierende, die Poren öffnende und erwärmende Rezeptur, weshalb die Dauer der Anwendung „Morgens und abends jeweils einmal einnehmen“ unbedingt eingehalten werden sollte.

Ingwer hat eine schweißtreibende und stark erwärmende Wirkung. Deshalb ist Ingwer bei Yin-Mangel-Syndromen, bei innerer Hitze, bei Augenkrankheiten, bei Hämorrhoiden aber auch bei Bluthochdruck zu vermeiden. Es gibt also eine große Indikation, die deutlich macht, dass Ingwer für den täglichen Gebrauch eine viel zu starke Wirkung hat. Dies sei besonders deshalb erwähnt, da Ingwer gern und oft als Ingwerwasser oder als morgendlicher Ingwertee empfohlen wird und als „hygge“, als „Detox“ oder als „Stoffwechsel- und Immunbooster“ hoch gelobt wird. Ingwer sollte aufgrund seiner starken Wirkung ein gezielt eingesetztes Gemüse mit Heilwirkung sein.

Übrigens wird in der asiatischen Küche der junge, frische Ingwer als Gemüse verwendet, der violett ist und nicht geschält werden muss. Aber auch der hat eine ähnliche Wirkung wie die Ingwerknolle und sollte deshalb mit Bedacht gewählt werden.

#### **Steckbrief Weintraube/ Weinbeere:**

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß und sauer

Funktionskreisbezug: Lunge, Milz, Niere, (Leber)

Wirkung: die Funktionskreise von Niere und Leber aufbauend. Qi und Blut stützend, Säfte hervorbringend, diuretisch, die Funktion der Muskeln, Sehen und Knochen stärkend.

#### **Indikationen:**

1. Defizienz der Funktionskreise Niere und Leber mit Schmerzen in Hüften und Knien oder Feuchtigkeit mit Wind kombinierte Gelenkschmerzen.
2. Geistige Abgeschlagenheit, Herzklopfen, Schwindel oder auch Nachtschweiß und aufgrund von einem Lungen-Qi Mangel (Rosinen als Dekokt oder Sirup)
3. Yin-Mangel des Magens oder der Niere mit trockenem Mund, Unruhe, Durst. Auch bei vermindertem Appetit und nach Hitze-Erkrankungen und Säftemangel.
4. Bei Milz-Qi-Mangel. Bei Miktionsstörungen, spärlichem, rötlichem Urin sowie Schwellungen und Gedunsenheit.

#### **Kontraindikationen:**

1. Nicht bei Krankheiten an der Oberfläche
2. Bei reichlichem Genuß können sich Unruhe und Beklemmungsgefühle verstärken sowie Durchfälle einstellen.

#### **Lebensmitteltabelle:**

1. Mineralstoffe mit Schwerpunkt Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen
  2. Lipide mit dem Schwerpunkt Linolsäure, Ölsäure und Linolensäure
  3. Glucose, Fructose, Apfelsäure, Zitronensäure
  4. Vitamine A, E, B1, 2 und 6, Nicotinamid, Vit. C und Carotinoide. Enthält Salicylsäure und Purine
- Die Rosine oder getrocknete Weinbeere hat natürlich eine Konzentration von Inhaltsstoffen, vor allem die

Zucker Glucose, Fructose, Saccharose und Sorbit. Aber auch von Eisen, Kalium und Mangan und Apfelsäure.

### **Kommentar:**

Die frische Traube eignet sich für die Säfte vermehrende Fähigkeit; die Rosine für eine mehr aufbauende Entfaltung von den Funktionskreisen Niere und Leber und der damit verbundenen Qi- und Blut-anreichernden Wirkung.

Besonders die im Schatten der afrikanischen oder der kalifornischen Sonne getrocknete Weinbeere hat einen starken Einfluss auf das Nieren-Yang und gleichermaßen durch seinen hohen Zuckergehalt auf das Nieren-Yin. Sie ist von daher nach langer Krankheit ein probates Aufbaumittel. Auch hier gilt es, die richtige Menge zu sich zu nehmen.

In der italienischen Küche gibt es den „Mosto Cotto“, einen reinen aus Trauben eingedickten Sirup. Dieser Sirup kann zum Beispiel mit einer Zwiebel und mit Walnüssen in der Pfanne gedünstet werden, um die oben genannten Vorzüge von Weinbeere und Walnuss zu vereinen.

### **Therapeutisches Rezept:**

#### **Honigsirup aus Weintrauben (Putao migao):**

Den Saft von 500 g frischen Weintrauben auf schwacher Flamme so lange einkochen, bis der Saft dickflüssig wird. Nun eine entsprechende Menge Honig zugeben und nochmals kochen lassen. Jeweils einen Eßlöffel davon in heißem Wasser aufgelöst einnehmen.

Dieser Sirup wirkt insbesondere den Funktionskreis des Magens und das Yin stützend. Säfte hervorbringend und durststillend. Entsprechend ist die Rezeptur angezeigt bei Magen-Yin-Mangel mit trockener Kehle, Durst oder bei Hitzeerkrankungen, die mit Unruhe und Durst einhergehen.

#### **Der salzige Geschmack:**

Zuletzt sei noch der salzige Geschmack erwähnt, der zum Wasserelement gehört. Der salzige Geschmack wirkt ‚lösend‘ und laxierend. Er kann in der Tiefe wirken und nimmt damit die gegenteilige Richtung des scharfen Geschmacks ein, der an der Oberfläche wirkt. Ein salziger Geschmack im Mund, weist auf einen Nieren-Yin-Mangel hin. Menschen, die übermäßig viel Salz konsumieren, weisen auf ein Ungleichgewicht in der Niere hin oder auch auf ein Nachlassen des Geschmackssinnes, was einen Milz-Qi-Mangel impliziert. Zu viel Salz macht steife Muskeln und verstärkt Schmerzen in den Muskeln.

Charlotte Sachter  
Heilpraktikerin, Shiatsu-therapeutin seit 1994,  
Master of Chinese Dietetics, Shiatsu Lehrerin GSD,  
unterrichtet Do-In und Ernährungslehre und arbeitet  
in eigener Praxis für natürliche Medizin  
praxis@charlotte-sachter.de

### **Fußnoten:**

<sup>1</sup> Gröber, Uwe: „Mikronährstoffe“ Seminar. Als 21. Aminosäure hat Gröber Natrium-Selenit bezeichnet, da es die Fähigkeit besitzt, die Ribonukleotidreduktase mitzugestalten.

<sup>2</sup> Die biologische Wertigkeit ist ein Maß dafür, wie effektiv resorbierte Nahrungsproteine eine gewisse Menge Körpereweiß ersetzen können. Der Begriff „biologische Wertigkeit“ darf nicht als „Hochwertigkeit“ im Sinne einer besseren Proteinqualität missverstanden werden. Über eine Kombination von verschiedenen Nahrungsmitteln bzw. Proteinquellen kann die biologische Wertigkeit der einzelnen Bestandteile erhöht werden. ([https://flexion.doccheck.com/de/Biologische\\_Wertigkeit](https://flexion.doccheck.com/de/Biologische_Wertigkeit), 30.10.2021)

<sup>3</sup> Maciocia, Giovanni: Grundlagen der Chinesischen Medizin (Urban&Fischer, 2. AL) S. 157

<sup>4</sup> Ebenda vgl. S. 161 ff

<sup>5</sup> Du Mai = Gouverneursgefäß, Ren Mai = Konzeptionsgefäß

<sup>6</sup> Ebenda S. 165, Zusammenfassung

<sup>7</sup> Ebenda S. 158, Kap. 10.2.2.

<sup>8</sup> Engelhardt, Ute; Hempen, Carl-Hermann, „Chinesische Diätetik“ (Urban&Schwarzenberg, 1. AL, 1997) S. 84f, Kap. 2.27

<sup>9</sup> Der kleine Souci, Fachmann, Kraut: Lebensmitteltabelle für die Praxis (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 5. AL, 2011) S. 401, Schalenfrüchte, Walnuß

<sup>10</sup> Cui Yuanling „Fülle von gesammelten und geprüften Rezepturen“