

VADIM TSCHENZE  
Heilenergetische Ernährung



Vadim Tschenze


# Heilenergetische Ernährung

Russisch-schamanische  
Lebensessenzen und Rezepturen

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Februar 2018  
© 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur GmbH, München  
Umschlagmotiv: © FinePic®, München  
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach  
Foodfotos: Andreas Hantschke  
Foodstyling: Rudolf Vornehm  
Apfel: FinePic®, München  
Bildredaktion: Bele Engels, Anka Hartenstein  
fm · Herstellung: cb  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Druck: Litotipografia Alcione srt., Trento  
Printed in Italy  
ISBN 978-3-442-22219-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



Vorwort: Kochen macht kreativ . . . . .	7
<b>Teil 1: Grundlagen der heilenergetischen Ernährung . . . . .</b>	<b>11</b>
Ernährung und Energie . . . . .	13
<i>Vitamine und Mineralien 14   Signaturen 30   Ernährung nach energetisch-thermischen Gesichtspunkten 31   Die Fünf Elemente 34   Das »Energiekostüm« des Menschen 37   Die sieben Hauptchakren und die Energie der Speisen 40   Ausgesuchte Nahrungsmittel für die Seele 54</i>	
Lebensmittel und Kosmologie . . . . .	61
<i>Die Schwingungen der Kräuter 61   Die Planetenkräfte in den Kräutern 64   Kräuter und Sternzeichen 68   Krankheiten, Planetenanzuordnung und Heilpflanzen 69   Der Planetencode und die Lebensmittel 71   Detox: Entgiften und abnehmen nach dem Planetencode 79   Basische Lebensmittel zur Entsäuerung des Körpers 96</i>	
Aktuelle Erkenntnisse zu Darmgesundheit, Mikrobiom und Säure-Basen-Balance . . . . .	102
<i>Kein Leben ohne Mikroorganismen 102   Die goldene Mitte 106</i>	
<b>Teil 2: Rezepturen für Körper, Geist und Seele nach dem Planetencode . . . . .</b>	<b>109</b>
Ein Wort vorab zu den Zutaten . . . . .	111



Appetithäppchen . . . . .	112
<i>Brotaufstrich aus Gänseblümchen 112   Gefüllte Tomaten 115   Gurkenhäppchen 116   Butterbrot mit Lachs 118   Knoblauchöl 121   Königssalat mit Roter Bete und Nüssen 122   Fenchelsalat 126   Russische Eier 128   Aubergine »Pod Gribi« 130</i>	
Suppen . . . . .	133
<i>Russischer Borschtsch 133   Russische Fischsuppe »Ucha« 138   Sauerampfersuppe 140   Kürbissuppe 143   Grüne Erbsensuppe 144   Schalti barschi (kalt) 147   Gurken-Avocado-Suppe (kalt) 150</i>	
Hauptspeisen . . . . .	152
<i>Plow 152   Buchweizen mit Joghurtsüppchen 155   Manti mit Kürbis 158   Manti mit Fleisch 161   Gegerter Kohl (Tuschonaja) 162   Pirozki mit Kartoffeln 165   Pirozki mit Ei und Lauch 167   Samsa mit Kürbis 169   Samsa mit Fleisch und Kartoffeln 170   Rote-Bete-Auflauf 173   Fleischfrikadellen nach russischer Art 176   Pelmeni 179   Chinkali (georgisch) mit Lammfüllung 182   Bastma 183</i>	
Nachspeisen . . . . .	187
<i>Sauerteigtaschen nach Großmutter's Art 187   Flüssiges Schokotörtchen 189   Gebackener Kürbis 193   Blini mit Quark und Obst 194   Tschak Tschak 198</i>	
Nachwort . . . . .	202
<b>Anhang</b> . . . . .	204
Glossar einzelner Indikationen und Fachbegriffe . . . . .	204
Weitere Veröffentlichungen des Autors . . . . .	206
Seminare und Kontaktadresse . . . . .	207



Liebe Leser, ich bin russischer spiritueller Therapeut, Schamane sowie ein Freund der Natur und des Kochens. Ursprünglich komme ich aus dem medizinischen Bereich, doch die Energiearbeit hat mich seit jeher mehr fasziniert als alles andere auf der Welt. Um hinreichend »stoffliche« wie auch »feinstoffliche« Energie zu gewinnen, ihren freien Fluss zu gewährleisten und mehr im Leben zu erreichen, sollte jeder Mensch gleichermaßen auf seinen Geist, seine Seele und seinen Körper achten. Und was macht alle drei froh? Vor allem natürlich ein ausgewogenes und schmackhaftes Essen.

Im Universum kommt die stärkste Energie von den Sternen. Auch Speisen sind eine Art »Sterne«, welche uns Energie spenden. Menschen, die kochen und in diesen Energieaustausch eintreten, strahlen ihrerseits mehr Kraft und Charisma aus.

Alles in unserer Welt kommuniziert auf solche Weise miteinander. Pilze zum Beispiel stehen physisch und feinenergetisch über ihre Wurzeln in ständigem Kontakt mit Bäumen und Kräutern – ja mit der gesamten Natur. Das ist mittlerweile auch wissenschaftlich bewiesen. Unsere Verdauungsorgane korrespondieren mit unserem Umfeld, aber auch mit Speisen, und sie interagieren wiederum mit unseren feinstofflichen Energiezentren, den sogenannten Chakren, und mit unserer Aura. Schamanen nennen diesen energetischen



Austausch »Matrixkommunikation«. Sie ist der wesentliche Baustein allen Lebens auf der Erde.

Die Kräutermänner und -frauen sowie Hexen und Magier Russlands nannte man »Provetucha«, und die Lehre dieser Männer und Frauen wurde als »Vetucha-Heilung« bezeichnet, die noch heute bis ins tiefste Sibirien hinein lebendig geblieben ist. In Russland und in den Republiken der ehemaligen Sowjetunion wird der Ernährung traditionell eine besondere spirituelle Bedeutung beigemessen. Jede Speise soll Kraft und Gesundheit spenden und darf dem Körper keinesfalls Energie rauben. Zudem haben alle Speisen nach schamanischer Vorstellung eine Energie, die mit unserer Seele kommuniziert. So geben ihr zum Beispiel Karotten »Power«, und die Zwiebeln gleichen sie aus. Das Kochen ist daher eine kreative und spirituelle Beschäftigung in einem, eine Art Meditation. Für mich ist das gute Kochen ein harmoniebringendes »Medium«, das außerdem fit,munter und schön macht.

Ich liebe gesunde, nahrhafte Kost! Man muss allerdings nicht immer auf etwas verzichten, um sich gesund zu ernähren. Alles braucht nur eine goldene Mitte. Wenn man es nicht gleich übertreibt, sind zuweilen auch Zutaten oder Lebensmittel »erlaubt«, die nach den gegenwärtig vorherrschenden Auffassungen nicht gerade zu den Favoriten gesundheitsbewusster Ernährungsspezialisten zählen. Da ein schmackhaftes Essen glücklich macht, was sich wiederum positiv auf den Organismus auswirkt, und es beim Kochen im Besonderen ja auch um Spiritualität geht, hält ein wohlschmeckendes Mahl »Leib und Seele zusammen« und kann sogar heilen.

Ich bin in Usbekistan geboren. Dort verbrachte ich meine Jugend. Ich lebte später in Russland, danach in Deutschland und nun seit über zwölf Jahren in der Schweiz. Das Thema »Kochen« hat mich schon von klein auf begleitet: Mein Vater war nämlich Koch





von Beruf. Meine Mutter kocht ebenfalls sehr gern. Und meine Großmutter und spirituelle Lehrerin Baba Walja bereitete ihre Köstlichkeiten für die ganze Familie. Ich konnte einiges von ihnen lernen. Ich probierte die Speisen und kochte schon als Kind Gerichte nach.

Auch heute stehe ich beinahe jeden Tag in der Küche. Und obwohl ich gern Neues ausprobieren und Einflüsse aus meiner neuen Heimat in die Gerichte integriere, greife ich doch meist auf die altbewährten Rezepte meiner Familie zurück. In diesem Buch habe ich meine Lieblingsgerichte für Sie zusammengestellt (siehe die Rezepturen in Teil 2). Bei jedem Rezept wird auf eine ausgewogene energetische Balance durch das Zusammensetzen der Lebensmittel nach dem Planetencode und den Elementen der Natur geachtet. Alle Rezepte sind leicht nachzukochen und stellen wahre Energiespender dar. Einige Speisen werden bestimmt zu Ihren Lieblingsgerichten.

Vegetarier und Veganer finden hier ebenfalls wertvolle Anregungen. Das Buch ist schließlich für alle Menschen geschrieben – jeder muss selbst auf seinen Körper achten und entscheiden, was er isst und was nicht. Lassen Sie sich von der gesunden Küche inspirieren, und probieren Sie die Rezepte einfach aus. So kann das Kochen sicher auch zu Ihrer Leidenschaft werden.

Viel Freude beim Lesen, Kochen und Genießen!  
Ihr Vadim Tschenze





*Teil 1*

*Grundlagen der  
heilenergetischen  
Ernährung*





Die europäische Küchenphilosophie basiert auf der Nährstoffzufuhr für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Es geht dabei um die ausreichende Versorgung mit grobstofflicher Energie und Nährstoffen. Eingeschlossen sind dabei Wasser, Ballaststoffe und Alkohol.

Schamanen sprechen wiederum von dem *Geist* der Speisen. Nach ihrer Meinung ist das gesunde Essen lebendig. Es bringt dem Körper, dem Geist und der Seele neue Kräfte. Nach schamanischer Vorstellung ist alles in der Welt lebendig, neben Menschen, Tieren und Pflanzen sogar Steine. Zudem sagen sie, dass jede Speise eine Art Antenne darstellt, die sublimale Energie aus dem Kosmos anzieht. Sie bezeichnen ihre Speisen daher als »Energiequellen« oder »nährende Säfte«. Weiterhin befassen sie sich mit den »Elementen« der Natur, die sich in einer Speise zusammenfinden müssen, und unterscheiden ebenso wie die Chinesen zwischen energiegebenden und -nehmenden Nahrungsmitteln.

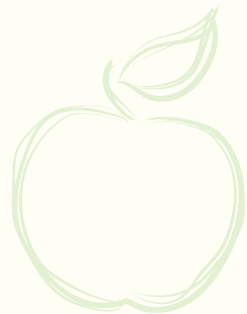
Im Grunde genommen ist mit all diesen Begriffen der Äther beziehungsweise die Frequenz, sprich die feinstoffliche Energie, der Speisen gemeint, und somit sagen alle diese Bezeichnungen dasselbe aus: Das gesunde Essen muss den Menschen viel sublimale Energie spenden.



Doch nicht nur das Essen selbst versorgt uns mit dieser Energie. Alle Lebensmittel transformieren auch die feinstoffliche Energie der Himmelskörper, die wir in unserem Alltag brauchen. Sie ziehen sie aus dem Universum an und leiten sie an uns weiter. Jede dieser Energien bewirkt verschiedene Vorgänge in unserem Körper und in unserer Seele.

## Vitamine und Mineralien

Ich beginne das Kapitel mit dem Thema »Vitamine und Mineralien«, denn beide Nährstoffgruppen sind grundlegend, wenn es um den Energiehaushalt unseres Körpers geht. Die Vitamine sollten auf Ihrem Tisch nicht fehlen. Ich habe darüber hinaus in Klammern die Planetenzuordnung zu den Lebensmitteln hinzugefügt, in denen diese Vitamine zu finden sind. (Der Einfachheit halber fallen auch Sonne und Mond unter diesen Oberbegriff, obwohl sie natürlich keine Planeten im definierten Sinne sind.) So können Sie nicht nur die Aufgaben der Vitamine, sondern auch der dazugehörigen Impulse von den Himmelskörpern nachvollziehen (siehe die Tabelle). Sie ergänzen die Eigenschaften der Vitamine aus energetischer Perspektive. Auf dieses Thema werde ich dann im Kapitel »Der Planetencode und die Lebensmittel« noch näher eingehen.





### *Die Impulse der Himmelskörper und ihre Zuordnung*

- Der *Sonnen-Impuls* ist der Zahl 1 zugeordnet. Er steht für die Heilung.
- Der *Mond-Impuls* ist der Zahl 2 zugeordnet. Er steht für den weiblichen Teil der Psyche und Intuition.
- Der *Mars-Impuls* wird der Zahl 3 zugeordnet. Er steht für Kraft und den männlichen Anteil der Psyche.
- Der *Merkur-Impuls* wird der Zahl 4 zugeordnet. Er steht für Durchblick und Ideen.
- Der *Jupiter-Impuls* wird der Zahl 5 zugeordnet. Er steht für Glück und Segen.
- Der *Venus-Impuls* wird der Zahl 6 zugeordnet. Er steht für die Herzesebene und das Herz-Chakra (mehr zu den Chakren finden Sie in den Kapiteln »Das ›Energiekostüm‹ des Menschen« und »Die sieben Hauptchakren und die Energie der Speisen«). Er repräsentiert Liebe und Geld.
- Der *Saturn-Impuls* wird der Zahl 7 zugeordnet. Er steht für Stabilität und Sicherheit.
- Der *Uranus-Impuls* wird der Zahl 8 zugeordnet. Er steht für die Basis, den Ursprung und die eigene Energie.
- Der *Neptun-Impuls* wird der Zahl 9 zugeordnet. Er steht für Austausch und Kommunikation.
- Der *Pluto-Impuls* wird der Zahl 0 zugeordnet. Er steht für unseren Geist.



## Die wichtigsten Vitamine

### *Der Tagesbedarf von Vitaminen, Mineralstoffen & Co.*

Der jeweils angegebene Tagesbedarf der einzelnen Stoffe muss nicht exakt täglich zugeführt werden, um ein gesundes und glückliches Leben zu führen. Es genügt völlig, im Lauf der Woche einen Durchschnitt der angegebenen Werte zu erreichen. Außerdem ist der Bedarf je nach Geschlecht, Alter, gesundheitlicher Verfassung und so weiter unterschiedlich. Betrachten Sie die Referenzwerte also nur als Orientierungshilfe, und achten Sie darauf, einen Mangel ebenso wie eine Überdosierung zu vermeiden.

Die beste Wirkung entfalten alle Vitamine und Mineralstoffe, wenn sie über gesunde Lebensmittel im natürlichen Verbund mit ihren jeweils passenden Makro- (Fett, Eiweiß und Kohlehydrate) und Mikronährstoffen (Vitamine und Mineralien) genossen werden. So entsteht ein energetisch-ganzheitlicher Synergieeffekt, bei dem der Gesamtnutzen die Summe der einzelnen Bestandteile bei Weitem übersteigt.

**Provitamin A** ist bedeutsam für die Augen, Blut, Finger- und Fußnägel, Haare, Haut, Knochen, Körperzellen, Sexualität und Fortpflanzung, Schleimhäute und Zähne. Die empfohlene Tagesdosis von diesem Vitamin liegt bei 0,8 bis 1,0 Milligramm. Es gibt zwei A-Vitamine: Retinol und Karotin.

*Retinol* finden Sie in Butter (7 Saturn = Stabilität) oder Tierleber (8 Uranus = Basis). Es stabilisiert die Körperzellen und erschafft eine gewisse Basis für die Erhaltung der Fortpflanzung. Hier





passen die zugeordneten Planetenimpulse wie der Schlüssel ins Schloss.

*Karotin* finden Sie in Zwiebeln (3 Mars = Kraft), Petersilie (4 Merkur = Durchblick und 2 Mond = weiblicher Teil der Psyche), Spinat (1 Sonne = Heilung), Karotten (4 Merkur = Durchblick) und Tomaten (8 Uranus = Basis). Die dem Vitamin zugeordneten Planetenimpulse kräftigen die Augen, lassen uns »durchblicken« und wirken heilend auf die Psyche.

**Vitamin B<sub>1</sub>**, auch »Thiamin« genannt, ist wichtig für den Appetit, geistige Frische und die Herzfunktionen, den Kohlenhydratstoffwechsel, die Magensäure, Nerven- und Zellenergie, Verdauung und Wundheilung.

Vitamin B<sub>1</sub> finden Sie in Hefe (0 Pluto = Geist), Brot (7 Saturn = Stabilität), Reis (8 Uranus = Basis), Soja (9 Neptun = Austausch), Eigelb (2 Mond = weiblicher Teil der Psyche) und in den verschiedenen Nüssen (0 Pluto = Geist). Die empfohlene Tagesdosis liegt bei etwa 1,3 bis 1,5 Milligramm. Die zugeordneten Planetenimpulse verschaffen geistige Stabilität sowie einen funktionierenden Stoffwechsel und wirken gegebenenfalls auch positiv auf die Psyche.

**Vitamin B<sub>2</sub>**, auch »Riboflavin« oder »Lactoflavin« genannt, dient den Augen, der Eiweißverwertung, dem Fettstoffwechsel, den Fingernägeln, den Haaren, der Haut und dem Kohlenhydratstoffwechsel, der Sehschärfe, der Zellatmung und -energie sowie der Vermehrung der Erythrozyten (roten Blutkörperchen).

Sie finden es in Hefe (0 Pluto = Geist), Fleischprodukten (3 Mars = Kraft), Käse (0 Pluto = Geist), Beeren (3 Mars = Kraft) und Mandeln (0 Pluto = Geist). Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 1,5 bis 1,7 Milligramm. Die zugeordneten Planetenimpulse stärken, wie Sie sehen, vor allem die geistige Kraft.



**Vitamin B<sub>3</sub>**, das auch »Nicotinamid« genannt wird, ist wichtig für das Bindegewebe, die Cholesterinkontrolle, die Herzfähigkeit, den Hirnstoffwechsel, den Kreislauf, für die Magen- und Darmfähigkeit, die Produktion von Magensäuren, den Schlaf, die Stimmungslage, den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß, für die Haut, die Venen, die Nerven, für Zellatmung und -energie.

Zu finden ist Vitamin B<sub>3</sub> in Hefe (0 Pluto = Geist), Kartoffeln (1 Sonne = Heilung) und Geflügelfleisch (3 Mars = Kraft). Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 2 bis 17 Milligramm. Die zugeordneten Planetenimpulse bringen geistige Heilung und Lebenskraft.

**Vitamin B<sub>4</sub>** wurde früher die vom menschlichen Organismus synthetisierbare vitaminähnliche Substanz Cholin genannt.

Sie finden es in Fleisch (3 Mars = Kraft), Getreide (7 Saturn = Stabilität) und Eiern (2 Mond = weiblicher Teil der Psyche). Die empfohlene Tagesdosis liegt bei etwa 350 Milligramm. Die zugeordneten Planetenimpulse geben Ihrer Psyche Kraft und Stabilität. Sie regeln sozusagen das, was einem am Herzen liegt.

**Vitamin B<sub>5</sub>**, auch »Pantothensäure« genannt, sorgt für die bessere Durchblutung und Nervenkraft der Gliedmaßen, die Energieproduktion, den Fettabbau, die Fettverwertung, für Fülle und Farbe im Haar, geistige Frische, Konzentrationsfähigkeit, Vitalität, Hormonbildung und für die Vorbeugung gegen Entzündungen.

Sie finden es in Tierleber und -niere (8 Uranus = Basis), Milch (2 Mond = weiblicher Teil der Psyche) und Fisch (5 Jupiter = Glück). Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 6 Milligramm. Die zugeordneten Planetenimpulse stabilisieren Nerven und Psyche und bringen Glück und Fülle.

**Vitamin B<sub>6</sub>**, auch »Pyridoxin« genannt, ist wichtig für den Blutzuckerspiegel, die Eiweißverwertung, den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, den Haarwuchs, die Herzleistung, den Kreislauf, die



Magensäure, die Muskeltätigkeit, die Nervenarbeit und die Produktion von roten Blutkörperchen.

Zu finden ist es in Weißkohl (2 Mond = weiblicher Teil der Psyche), Gemüse (verschiedene Planetenimpulse) und Hefe (0 Pluto = Geist). Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 1,6 bis 1,8 Milligramm. Die zugeordneten Planetenimpulse bringen geistige Klarheit und viel Energie. Wer klarsieht, kann das Leben genießen und dessen »Süße« erkennen.

**Vitamin B<sub>7</sub>**, das auch »Vitamin H« oder »Biotin« heißt, wirkt positiv auf den Blutzuckerspiegel, die Energiezufuhr für Gehirn und Nervenzellen, den Fettstoffwechsel, die Fingernägel, Haut und Haar (eine schöne, glatte und seidige Haut), den Kohlenhydratstoffwechsel sowie die Muskelzellen.

Sie finden es in Nieren (8 Uranus = Basis), Eigelb (2 Mond = weiblicher Teil der Psyche) und Schweineleber (8 Uranus = Basis). Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 20 bis 30 Mikrogramm. Die zugeordneten Planetenimpulse liefern eine echte Basis. Sie versorgen Gehirn und Nerven mit wichtigen Energien.

**Vitamin B<sub>8</sub>**, das sogenannte »Inositol«, gehört ebenso in die Familie des B-Komplexes. Manche Wissenschaftler sagen jedoch, dass es kein echtes Vitamin ist. Es dient als Komponente gesunder Neurotransmitter und fördert dadurch die Gesundheit des Nervensystems. Inositol wurde in der Therapie verschiedener psychischer Erkrankungen erforscht. Besonders wichtig ist dieser Stoff im Einsatz bei Depressionen.

Er kommt in nahezu allen Pflanzen vor, besonders im Weizen (7 Saturn = Stabilität) und in Pflaumen (4 Merkur = Durchblick). Inositol ist darüber hinaus eine ausgesprochene Gehirnnahrung und unterstützt die Leberfunktion. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 500 Milligramm. Die zugeordneten Planetenimpulse stabilisieren die Psyche und lassen uns die Dinge durchschauen.



**Vitamin B<sub>9</sub>**, wie Vitamin B<sub>11</sub> auch »Folsäure« genannt, ist wichtig für das Wachstum und die Durchblutung. Besonders im Kindesalter darf dieses Vitamin nicht fehlen. Es unterstützt zudem Kapillaren und Venen.

Zu finden ist es in Tomaten (8 Uranus = Basis) und weiteren Gemüsesorten (verschiedene Planetenimpulse). Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 60 bis 600 Mikrogramm. Die zugeordneten Planetenimpulse unterstützen unsere Basis. Also alles, was uns schon kurz nach der Geburt gegeben wurde, wird aktiviert. Die Basis ist der Anfang des Wachstums.

**Vitamin B<sub>10</sub>** ist ebenso als »p-Aminobenzoesäure (PABA)« bekannt. Es handelt sich um eine organische Carbonsäure, die auch ein Baustein von Folsäure ist. Eigentlich gehört sie ebenfalls nicht zur Gruppe der Vitamine. Der Stoff ist für Bakterien wichtig, die für die Produktion der Folsäure verantwortlich sind.

Vitamin B<sub>10</sub> findet sich hauptsächlich in den Zellen der Haut. Es spielt eine Rolle bei der Pigmentbildung. Zu finden ist das Vitamin in Hefe (0 Pluto = Geist), Vollkornbrot (7 Saturn = Stabilität) und Hühnerleber (8 Uranus = Basis). Die empfohlene Tagesration an Vitamin B<sub>10</sub> beträgt 150 Mikrogramm. Die zugeordneten Planetenimpulse stabilisieren unsere Basis (das Leben) und unseren Geist. Sie schützen uns vor Fremdenergien, die von außen in den Körper gelangen können.

**Vitamin B<sub>11</sub>**, wie Vitamin B<sub>9</sub> auch als »Folsäure« bezeichnet, ist bedeutsam für die Beteiligung am Eiweißstoffwechsel und den Aufbau der roten Blutkörperchen. Es spielt eine Rolle bei Appetit, Blutbildung und Gehirntätigkeit und ist verantwortlich für kräftiges Haar, die Leberfunktion, die Magensäure, die Magen-Darm-Tätigkeit sowie für Nervenstärke und Wachstum.

Zu finden ist Vitamin B<sub>11</sub> in Hefe (0 Pluto = Geist), Weizenkeimen (7 Saturn = Stabilität), Linsen (1 Sonne = Heilung), Petersilie