

Inhalt

- 9 **Vorwort**
- 11 **Einleitung**
- 13 **Die chinesische Ernährungslehre im Westen**
- 17 **Die traditionelle chinesische Medizin und Ernährungslehre**
- 20 **Die Langlebensphilosophie der Chinesen**
- 24 **Ungleichgewicht der Körperfunktionen**
- 24 Was ist Gesundheit?
- 25 Das Yang des Körpers
- 26 Das Yin des Körpers
- 28 **Wie sorgt der Organismus für Ausgewogenheit?**
- 31 **Funktionsschwächen frühzeitig erkennen und behandeln**
- 33 Ausgewogenheit der Yang- und Yin-Wurzel bedeutet Gesundheit
- 34 Yang-Wurzel-Schwäche
- 35 Milz-Qi-Mangel
- 36 Nieren-Yang-Mangel
- 37 Yin-Fülle
- 39 Yin-Wurzel-Schwäche
- 41 Blutmangel
- 42 Yin-Mangel
- 43 Yang-Fülle
- 44 **Leber-Qi-Stagnation – Stress lass nach!**

- 46 **Das Yin-Yang Ernährungsprinzip**
- 46 Welche Rolle spielt Qi im Organismus und in der Nahrung?
- 49 Der geschmeidige Fluss des Qi
- 52 Was hilft bei Mangelerscheinungen und Stress?
- 54 Bestimmen Sie Ihren Stoffwechsel-Typ !
- 56 Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel
- 58 Der Einfluss der thermischen Wirkung auf den Organismus
- 58 Heiße Nahrungsmittel schützen vor Kälte
- 60 Warme Nahrungsmittel steigern die Aktivität
- 61 Neutrale Nahrungsmittel liefern Qi
- 69 Erfrischende Nahrungsmittel für den Blut- und Säfte-Aufbau
- 72 Kalte Nahrungsmittel schützen vor Hitze
- 75 Die erfolgreiche Auswahl der Nahrungsmittel
- 78 Die Kombination der Nahrungsmittel nach thermischer Wirkung
- 80 Yangisieren und Yinisieren von Speisen
- 93 Die goldene Mitte
- 97 **Die Prinzipien der Fünf Elemente**
- 97 Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser im Menschen
- 103 Holz-Element
- 103 Die Organe Leber und Gallenblase
- 105 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 108 Der bioklimatische Faktor Wind
- 109 Der saure Geschmack
- 113 Der Kontrollzyklus
- 115 Die Wirkung der Geschmacksrichtungen im Kontrollzyklus
- 116 Holz durchdringt Erde
- 117 Metall schneidet Holz

- 118 Feuer-Element
- 118 Die Organe Herz und Dünndarm
- 120 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 123 Der bioklimatische Faktor Hitze
- 124 Der bittere Geschmack
- 125 Der Kontrollzyklus
- 127 Erd-Element
- 129 Das Organ Milz
- 129 Einseitige Diäten und falsche Ernährungsgewohnheiten
- 130 Krank durch »gesunde Ernährung«
- 132 Krank durch Ernährungsfehler und Industrie-Nahrung
- 132 Feuchtigkeit erstickt das Qi der Milz (Yin-Fülle)
- 133 Der Magen ist das stärkste Organ des Menschen
- 135 Ernährungsstil
- 137 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 138 Der bioklimatische Faktor Feuchtigkeit
- 139 Der süße Geschmack
- 145 Kinderernährung
- 146 Metall-Element
- 147 Die Organe Lunge und Dickdarm
- 149 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 151 Der bioklimatische Faktor Trockenheit
- 151 Der scharfe Geschmack
- 154 Wasser-Element
- 155 Die Organe Nieren und Blase
- 157 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 160 Die Kraft der Nieren stärken
- 161 Der bioklimatische Faktor Kälte
- 162 Der salzige Geschmack
- 164 Die Rolle des Trinkwassers
- 166 **Die Spreu vom Weizen trennen und genießen!**
- 166 Hände weg von Industrieprodukten

167	Typische Fälle aus meiner Praxis für Ernährungsberatung
171	Die Anwendung der Geschmacksrichtungen
172	Kochen mit den fünf Geschmacksrichtungen
173	Kochen nach Jahreszeit
175	Der richtige Kalender
176	Das Tüpfelchen auf dem »i«
176	Das Kochen im Zyklus der Elemente
181	Liebe und Sexualität
184	Ursachen für den Frust mit der Lust
185	Das Nierenfeuer anheizen!
188	Damit die Quelle sprudelt!
191	Dank
192	Nachwort
195	Literaturhinweise