

Inhalt

Danksagung.....	9
Ausblick und Einblick.....	13
Persönliche Erfahrungen – Vom eigenen Körper lernen •	
Prioritäten bei der Ernährung • Qualität und Quantität •	
Die Qualität der Quantität • Rückkehr zum gesunden	
Appetit	
 Teil I	
Lebensenergie zuführen und erhalten – Grundlagen.	51
 Was ist Leben, was Lebensenergie und -kraft?	52
Lebensenergie erleben • Ordnung und Licht • Geheim-	
nisse östlicher Kulturen • Der Weg des inneren Lichtes •	
Atem- und Energie-Geheimnisse • Vom guten Essen •	
Gesunder Appetit als Schlüssel zu Gesundheit	
 Das Thema Frische.....	72
Dem Geheimnis auf der Spur • Der Trend zu verdichteter	
Nahrung • <i>Natürliche</i> Verpackungs-Geheimnisse • Wo	
kommt die Lebensenergie her, und was steckt dahinter? •	
Die Rolle der Ordnung in Ernährung und Leben • Gefah-	
ren allgegenwärtiger Monotonisierung • Krankheit als	
Ordnungsstörung	
 Alle Lebensenergie stammt von der Sonne	96
Die Entdeckung der Biophotonen-Strahlung • Licht als	
Ordnungsfaktor • Lichtmuster als Heil-Energie • Das	
Geheimnis der Frische in langlebigen Kulturen • Die	
Haltbarkeit des Lichtes in der Nahrung – Lebensfrische	

Weitere Methoden der Stabilisierung –	
Der Rhythmus des Lebens	113
Extreme Erfahrungen mit Lebensenergie • Das Phänomen der Lichtnahrung • Meine Lichtnahrungs-Eigenerfahrung • Frische Nahrung hält frisch • Bekannte Wunder an Langlebigkeit und Vitalität • Rohkost, Kochen und Fließen • Lebensenergie und Kochen	
Die Lebenswärme der TCM	147
Die Denkweise der TCM • Test zur Bestimmung der eigenen thermischen Situation • Einteilung der Nahrung nach ihrer thermischen Qualität • Integration von östlichem und westlichem Ernährungs-Verständnis	
Das Wunder im Fluss und die Kraft der Bewegung.....	165
Der Mensch im Lebensfluss • Zwischen Himmel und Erde • Die eigene innere Quelle der Lebensenergie • Schlaf und Lebensenergie • Persönliche Erfahrungen mit Lebensenergie	
 Teil II	
Die Lebensenergie nicht behindern	179
Polarität und Ernährungslehre.....	180
Ernährungsgeschichte(n) • Und die Ernährungsgeschichte zieht weitere Kreise • Medizinische Gründe gegen Weizen • Und (ver)gib uns unser täglich Brot • Ist Weizen wirklich der Haupt- und Alleinschuldige? • Weitere Kohlenhydrate • Verständliche Stolpersteine • Die Fett-Falle • Hochleistungs-Cholesterin • Gutes und böses Fett oder fettige Polarität • Lebens-Rhythmus und Fettstoffwechsel-Steuerung	

Fasten als Chance.....	222
Fasten für Ordnung und Rhythmus • Fasten-Ernährung = ketogene Kost • Weniger ist mehr • Fette Stimmung, Appetit und Gesundheit • Gesundheitsprogramm erster Ordnung	
Schlauer als Mutter Natur?	234
Chronische Entzündungen als Wurzelübel • Fazit zu Glutensensibilität und Fett-Mangel • Chancen fett- reicher, kohlenhydratarmer Kost • Wissenschaft als Entscheidungshilfe zwischen Diät-Widersprüchen • Krebs- und andere Diäten • Regelwidrigkeiten und Unordnung • Das Geheimnis des Gen-Alters	
Seelendimension der Nahrung und Lebensenergie.....	256
Krankheits-symbolische Sicht moderner Ernährungs- probleme	
 Teil III	
Praktische Konsequenzen	265
Pflanzen und ihre (sekundären) Stoffe	270
Das Ganze und seine Teile • Von Produkten der Qual und von Heil-Pflanzen • Im Rhythmus des Lebens und Jahres	
Die Besten der Besten	279
Gemüse & Wildkräuter • Obst Und Nüsse • Gesunde Küchenhelfer: Kräuter und Gewürze	
Getreide ohne Gluten.....	291
Hafer • Hirse (diverse Arten) • Buchweizen • Amaranth • Quinoa • Reis • Mais	
Keimlinge und Sprossen.....	295
Das Wunder der Keimung • Von der Sprosse zum Gemüse • Besonders wertvoll: Leinsamen-Keimlinge	

Superfoods – die Entdeckung einer neuen Welt	298
Hanf • Kurkuma – das gelbe Wunder aus Asien • Ingwer • Camu Camu – die Fülle an Vitamin C • Chia-Samen – beste Omega-3-Quelle • Moringa – der Zauberbaum • Chlorophyll – Quelle des Lebens • Kokosöl – Fett, das schlank macht • Soja(-Rehabilitation) • Kakao und die Ehrenrettung der Schokolade	
Aus der medizinischen Gesundheitsabteilung.....	331
Omega-3-Fettsäuren – DHA (Docosahexaensäure) • Resveratrol • Probiotika • Kalzium für starke Knochen • Magnesium – Mineral der Nerven • Eisen • Zink • Jod • Vitamin B ₁₂ – die Hürde für Veganer • Vitamin D – Sonne nicht nur auf der Haut • Vitamin A – verlängert die »besten Jahre« • Vitamin B ₂ – Notwendigkeit von Voll- wertigkeit	
Schluss	348
Vermeidbare Stolpersteine • Ernährungs-Tipps von Fort- geschrittenen (und Forschern) • (Aus-)Wege aus der Falle • Lösungshilfen und spirituelle Dimensionen der Ernährung • Im Spannungsfeld von Himmel und Erde – das Geheimnis von Segen und Erdung	
Literaturverzeichnis	363