

INHALT

Einleitung	11
1 Wechselwirkung Mensch und Nahrung	13
1.1 Entwicklungsgeschichte vom Mineral zum Lebensmittel	16
1.2 Nahrung als Wärme- und Energiequelle	23
1.3 Atem-Spiritūs-Nahrung	24
2 TEN Qualitäten der Nahrung	26
2.1 Primärqualitäten	26
2.2 Sekundärqualitäten	29
2.3 Geschmacksrichtungen	30
3 Das Prinzip der Kochungen	35
3.1 Die 1. Kochung – die Magenkochung	36
3.2 Die 2. Kochung – die Leberkochung	38
3.3 Die 3. Kochung – die Gewebekochung	41
4 Rhythmus und Diätetik	44
4.1 Die TEN Säfteuhr	44
4.2 Tagesrhythmus	47
4.3 Jahresrhythmus	52
4.4 Diätetik	55
5 Konstitutionen	60
5.1 Ernährung der vier Temperamente	62
5.2 Ernährung der vier Bluttypen	67
6 Ernährungspsychologie – Bedarf und Bedürfnis	80
7 Makronährstoffe	85
7.1 Kohlenhydrate	85
7.2 Proteine	103
7.3 Fette	115
8 Mikronährstoffe	130
8.1 Vitamine	130
8.2 Mineralien	136
8.3 Antioxidantien	143
8.4 Sekundäre Pflanzenstoffe	145

9 Lebensmittelkunde	157
9.1 Pflanzliche Lebensmittel	157
9.2 Pilze	167
9.3 Tierische Lebensmittel	168
9.4 Salz	172
9.5 Genussmittel	173
9.6 Zubereitungsformen	183
9.7 Nachhaltigkeit, Produktion und Labels	187
10 Vegetarische und vegane Ernährung	199
11 Antientzündliche Ernährung	206
12 Zelluläre Energiegewinnung	214
13 Blutbildung	218
14 Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen	224
14.1 Schwangerschaft und Stillzeit	224
14.2 Erste Lebensphase: Säuglinge	234
14.3 Zweite Lebensphase: Kinder und Jugendliche	239
14.4 Dritte Lebensphase: Erwachsene	248
14.5 Vierte Lebensphase: Senioren und Greise	251
Praxis der Integrativen Ernährung	257
15 Salutogenese und Krisis	258
16 Vier Grundformen der Säfteentgleisungen	261
16.1 Phlegmatismus	262
16.2 Sanguinismus	262
16.3 Cholerismus	263
16.4 Melancholismus	264
17 Säure-Basenhaushalt	265
17.1 Aufbau und Aufgabe des Interstitiums	265
17.2 Verdauungssäfte im SBH	268
17.3 Entgleisungen des SBH	269
17.4 Symptome eines gestörten SBH	272
18 Fasten und Teilfasten	276
18.1 Vollfasten-Kuren	277
18.2 Teilfasten-Kuren	284

19	Entzündungsgeschehen und Immunsystem	287
19.1	Sauerstoffradikale	287
19.2	Stickstoffradikale	288
19.3	Metabolischer Stress	290
19.4	Mitochondriopathie	294
20	Störungen des neuro-endokrinen Systems	298
20.1	Neuro-endokrine Störungen aus Sicht der TEN	299
20.2	Nerven und Neurotransmitter	301
20.3	Drüsen und Hormone	301
21	Psychische Erkrankungen	307
22	Krankheiten des Verdauungssystems	313
22.1	Mundhygiene und Parodontitis	315
22.2	Reizmagen und Sodbrennen	316
22.3	Reizdarmsyndrom	319
22.4	Lebensmittelunverträglichkeiten	323
22.5	Histaminose	338
22.6	Durchfall akut und chronisch	345
22.7	Verstopfung und Divertikulose	348
22.8	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)	350
22.9	Darmsanierung und Symbioselenkung	354
23	Leber- und Gallenerkrankungen	361
24	Metabolisches Syndrom	366
24.1	Übergewicht und Adipositas	366
24.2	Nicht-alkoholische Fettleber	371
24.3	Diabetes Typ 1 und 2	376
24.4	Dyslipidämie	378
24.4	Hypertonie	381
25	Erkrankungen des Bewegungsapparates	387
25.1	Entzündliche Prozesse (Arthritis, Morbus Bechterew)	389
25.2	Degenerative Prozesse (Osteoporose, Arthrose)	390
25.3	Gicht	391
26	Haut-, Haar- und Nagelerkrankungen	394
27	Augenerkrankungen	400
28	Tumorerkrankungen	403

Anhang.....412

 Link zur Lebensmitteltabelle412

 Lebensmittel-Listen zu Kapitel 5 «Ernährung der vier Bluttypen»412

 Vitamintabelle zu Kapitel 8 «Mikronährstoffe» 419

 Mineralientabelle zu Kapitel 8 «Mikronährstoffe» 422

 Glossar426

 Temperamente-Fragebogen431

 Das Autorenteam435

 Danksagung437

Rezepte

Roter Smoothie.....155

«Der gelbe Schlummertrunk» – Kurkuma-Safran-Honig-Milch182

Neun Kräutersuppe.....212

Gemüsesuppe mit Judasohren in Rotwein gekocht.....222

Blutbildender Brennnessel Smoothie.....223

Kraftbrühe231

Seed Cycling247

Basensuppe.....274

Algensalat305

Gewürz-Kakao.....311

Solelösung.....319

Sauerkrautsalat mit Nüssen und Apfel350

Karottencreme-Suppe mit Galgant und Bockshornklee.....354

Quittenmus mit gerösteten Pekannüssen354

Chimichurri364

Zitronen-Knoblauch-Kur385

Kräuterquark mit Hanföl391

Brennnesselpesto392

Hafer-Hirse Plätzchen.....399

Karotten-Ingwer-Aufstrich mit Kurkuma402

Brokkoli Fisch Curry.....410