

Inhalt

Einleitung	1
Geschichtliches zum Temperament.....	1
Aktuelle Entwicklungen	3
Grundlage der Temperamente	4
Temperament und Farbe	6
Ist das Temperament erblich?	6
Lebensalter-Temperamente	7
Temperament und Konstitution	8
Wie geht man mit den Temperamenten um?	9
Das Temperament – Ausdruck des individuellen Menschen	9
Pädagogischer Umgang mit Temperamenten	10
Die einzelnen Temperamente.....	10
Choleriker – Feuer-Typen	11
Sanguiniker – Luft-Typen.....	12
Melancholiker – Erd-Typen.....	14
Phlegmatiker – Wasser-Typen	16
Gemeinsamkeiten und Gegensätze	18
Temperament und Ernährung	20
Choleriker lieben Scharfes.....	21
Sanguiniker lieben Süßes	24
Melancholiker lieben Kräftiges.....	26
Phlegmatiker lieben Weiches	28
Literatur.....	30
Fragebogen: Hilfe zur Temperamentsbestimmung	31
Rezepte	32
Kriterien für die Rezepte	32
Essen nach Farben	32
Getreide und Temperamente	37
Suppe oder kräftiger Bratling?	42
Rezeptverzeichnis.....	44