

Vorwort	8
Einleitung	11
Essen, Emotionen und Gefühle	14
Lebensenergie Qi und die am häufigsten auftretenden	
Diagnosebilder in der TCM.....	19
Stress und sein Einfluss auf die Lebensenergie Qi.....	21
5 Quellen für die Lebensenergie Qi.....	24

Die Elemente im Detail

Element Holz	29
Reinigung für Leber und Gallenblase.....	32
Sehen wir uns nun die Emotionen genauer an.....	37
Ernährung allgemein.....	44
Ernährung spezifisch.....	44
Gersten-Frühstück.....	46
mit Dörrzwetschken und Mandeln	
Gersten-Eintopf	48
mit Karotten, Mungobohnen und	
Dinkelpäckle	
Stangensellerie-Cremesuppe	50
Dinkel-Frühstück.....	52
mit Aprikosen und Haselnüssen	
<i>Meditation für das Element Holz</i>	57

Element Feuer	59
Sehen wir uns die Emotionen nun genauer an.....	62
ÜBUNG: Fixierung und Thymusklopfen	65
Ernährung allgemein.....	71
Ernährung spezifisch.....	71
Einkorn-Frühstück.....	74
<i>mit Rosinen und Cashewnüssen</i>	
Weiße Bohnen	76
<i>mit grünem Spargel, Austernpilzen, Oliven und Cocktailltomaten</i>	
Spargelcremesuppe	78
<i>Hafer-Frühstück</i>	80
<i>mit Datteln und Maroni</i>	
<i>Krautrouladen</i>	82
<i>mit Buchweizen-Tofu-Gemüsefülle</i>	
<i>Gebratenes Gemüse.....</i>	84
<i>Pilzsauce.....</i>	86
<i>Meditation für das Element Feuer</i>	87
Element Erde	89
Sehen wir uns die Emotionen nun genauer an.....	92
Ernährung allgemein.....	103
Ernährung spezifisch.....	104
Gersten-Frühstück.....	106
<i>mit Feigen und Cashewnüssen</i>	
Erdäpfel-Pilz-Knödel.....	108
Blaukraut.....	110
Weiße Rettichsuppe	111
<i>Polentafrühstück.....</i>	113
<i>Süßkartoffel-Eintopf</i>	114
<i>mit schwarzen Bohnen und Gemüse</i>	
<i>Fenchel-Cremesuppe</i>	116
<i>Meditation für das Element Erde</i>	117

Element Metall	119
Sehen wir uns die Emotionen nun genauer an.....	124
Ernährung allgemein.....	139
Ernährung spezifisch.....	139
Reis-Frühstück142 <i>mit Dörrbirnen und Mandeln</i>	142
Risotto144 <i>mit Pilzen und Mungobohnensprossen</i>	144
Kohlrabi-Cremesuppe146	146
Hafer-Frühstück148 <i>mit Rosinen und Walnüssen</i>	148
<i>Meditation für das Element Metall</i>	155
Element Wasser	157
ÜBUNG: Nervus Vagus.....	160
Sehen wir uns die Emotionen nun genauer an.....	162
Ernährung allgemein.....	172
Ernährung spezifisch.....	172
Gersten-Frühstück174 <i>mit Maulbeeren und Kürbiskernen</i>	174
Karpfen-Kartoffel-Laibchen176	176
Petersilwurzel-Cremesuppe178	178
Hirse-Frühstück180 <i>mit Rosinen und Maroni</i>	180
<i>Meditation für das Element Wasser</i>	187
Die wichtigsten Schritte zur Seelennahrung und zur Entfaltung Ihrer positiven Seiten.....	188
ÜBUNG: Das innere Lächeln	191
Nachwort.....	192