

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Essen, Emotionen und Gefühle</b> .....	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*

<b>Element Holz</b> .....	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
<i>mit Dörrzwetschken und Mandeln</i>	
 Gersten-Eintopf .....	48
<i>mit Karotten, Mungobohnen und         Dinkelspätzle</i>	
 Stangensellerie-Cremesuppe .....	50
 Dinkel-Frühstück.....	52
<i>mit Aprikosen und Haselnüssen</i>	
 Grünkohl-Pfanne .....	54
<i>mit Tempeh und Gemüse</i>	
 Hühnerkraftsuppe .....	56
<i>mit Grünkernschrot, Ei, Karotten         und Lauch</i>	
 <i>Meditation für das Element Holz</i> .....	57

<b>Element Feuer</b> .....	<b>59</b>
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
Hafer-Frühstück .....	80
<i>mit Datteln und Maroni</i>	
Krautrouladen .....	82
<i>mit Buchweizen-Tofu-Gemüsefülle</i>	
Gebratenes Gemüse.....	84
Pilzsauce.....	86
<b><i>Meditation für das Element Feuer</i></b> .....	<b>87</b>

<b>Element Erde</b> .....	<b>89</b>
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
Weißer Rettichsuppe .....	111
Polentafrühstück.....	113
Süßkartoffel-Eintopf .....	114
<i>mit schwarzen Bohnen und Gemüse</i>	
Fenchel-Cremesuppe .....	116
<b><i>Meditation für das Element Erde</i></b> .....	<b>117</b>

<b>Element Metall</b> .....	119
Sehen wir uns die Emotionen nun genauer an.....	124
Ernährung allgemein.....	139
Ernährung spezifisch.....	139
Reis-Frühstück.....	142
mit Dörrbirnen und Mandeln	
Risotto.....	144
mit Pilzen und Mungobohnensprossen	
Kohlrabi-Cremesuppe.....	146
Hafer-Frühstück.....	148
mit Rosinen und Walnüssen	
Putenbrust .	150
aus dem Römertopf	
Hühnerkraftsuppe, .....	152
neutral	
Hühnerkraftsuppe .....	154
mit Polenta, roten Bohnen und Frühlingszwiebel	
<b>Meditation für das Element Metall</b> .....	155

<b>Element Wasser</b> .....	157
ÜBUNG: Nervus Vagus.....	160
Sehen wir uns die Emotionen nun genauer an.....	162
Ernährung allgemein.....	172
Ernährung spezifisch.....	172
Gersten-Frühstück.....	174
mit Maulbeeren und Kürbiskernen	
Karpfen-Kartoffel-Laibchen .....	176
Petersilwurzel-Cremesuppe .....	178
Hirse-Frühstück .....	180
mit Rosinen und Maroni	
Kidney-Bohnen-Quinoa- Eintopf.....	183
mit Räuchertofu	
Lauchcremesuppe .....	185
<b>Meditation für das Element Wasser</b> .....	187

Die wichtigsten Schritte zur Seelennahrung und zur Entfaltung Ihrer positiven Seiten.....	188
ÜBUNG: Das innere Lächeln .....	191
Nachwort.....	192