

# Inhalt

9	<b>Vorwort</b>
11	<b>Einleitung</b>
13	<b>Die chinesische Ernährungslehre im Westen</b>
17	<b>Die traditionelle chinesische Medizin und Ernährungslehre</b>
20	<b>Die Langlebensphilosophie der Chinesen</b>
24	<b>Ungleichgewicht der Körperfunktionen</b>
24	Was ist Gesundheit?
25	Das Yang des Körpers
26	Das Yin des Körpers
28	<b>Wie sorgt der Organismus für Ausgewogenheit?</b>
31	<b>Funktionsschwächen frühzeitig erkennen und behandeln</b>
33	Ausgewogenheit der Yang- und Yin-Wurzel bedeutet Gesundheit
34	Yang-Wurzel-Schwäche
35	Milz-Qi-Mangel
36	Nieren-Yang-Mangel
37	Yin-Fülle
39	Yin-Wurzel-Schwäche
41	Blutmangel
42	Yin-Mangel
43	Yang-Fülle
44	Leber-Qi-Stagnation – Stress lass nach!

<b>46</b>	<b>Das Yin-Yang Ernährungsprinzip</b>
46	Welche Rolle spielt Qi im Organismus und in der Nahrung?
49	Der geschmeidige Fluss des Qi
52	Was hilft bei Mangelerscheinungen und Stress?
54	Bestimmen Sie Ihren Stoffwechsel-Typ !
56	Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel
58	Der Einfluss der thermischen Wirkung auf den Organismus
58	Heiße Nahrungsmittel schützen vor Kälte
60	Warme Nahrungsmittel steigern die Aktivität
61	Neutrale Nahrungsmittel liefern Qi
69	Erfrischende Nahrungsmittel für den Blut- und Säfte-Aufbau
72	Kalte Nahrungsmittel schützen vor Hitze
75	Die erfolgreiche Auswahl der Nahrungsmittel
78	Die Kombination der Nahrungsmittel nach thermischer Wirkung
80	Yangisieren und Yinisieren von Speisen
93	Die goldene Mitte
<b>97</b>	<b>Die Prinzipien der Fünf Elemente</b>
97	Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser im Menschen
103	Holz-Element
103	Die Organe Leber und Gallenblase
105	Emotionen und geistige Entsprechungen
108	Der bioklimatische Faktor Wind
109	Der saure Geschmack
113	Der Kontrollzyklus
115	Die Wirkung der Geschmacksrichtungen im Kontrollzyklus
116	Holz durchdringt Erde
117	Metall schneidet Holz

118	Feuer-Element
118	Die Organe Herz und Dünndarm
120	Emotionen und geistige Entsprechungen
123	Der bioklimatische Faktor Hitze
124	Der bittere Geschmack
125	Der Kontrollzyklus
127	Erd-Element
129	Das Organ Milz
129	Einseitige Diäten und falsche Ernährungsgewohnheiten
130	Krank durch »gesunde Ernährung«
132	Krank durch Ernährungsfehler und Industrie-Nahrung
132	Feuchtigkeit erstickt das Qi der Milz (Yin-Fülle)
133	Der Magen ist das stärkste Organ des Menschen
135	Ernährungsstil
137	Emotionen und geistige Entsprechungen
138	Der bioklimatische Faktor Feuchtigkeit
139	Der süße Geschmack
145	Kinderernährung
146	Metall-Element
147	Die Organe Lunge und Dickdarm
149	Emotionen und geistige Entsprechungen
151	Der bioklimatische Faktor Trockenheit
151	Der scharfe Geschmack
154	Wasser-Element
155	Die Organe Nieren und Blase
157	Emotionen und geistige Entsprechungen
160	Die Kraft der Nieren stärken
161	Der bioklimatische Faktor Kälte
162	Der salzige Geschmack
164	Die Rolle des Trinkwassers
166	<b>Die Spreu vom Weizen trennen und genießen!</b>
166	Hände weg von Industrieprodukten

167	Typische Fälle aus meiner Praxis für Ernährungsberatung
171	Die Anwendung der Geschmacksrichtungen
172	Kochen mit den fünf Geschmacksrichtungen
173	Kochen nach Jahreszeit
175	Der richtige Kalender
176	Das Tüpfelchen auf dem »i«
176	Das Kochen im Zyklus der Elemente
181	<b>Liebe und Sexualität</b>
184	Ursachen für den Frust mit der Lust
185	Das Nierenfeuer anheizen!
188	Damit die Quelle sprudelt!
191	<b>Dank</b>
192	<b>Nachwort</b>
195	<b>Literaturhinweise</b>