

1	EINLEITUNG	SEITE 9
2	WAS IST DIE TCM?	SEITE 11
3	EIN LEBEN IN HARMONIE - DIE GRUNDELHREN DER TCM	SEITE 12
4	DIE 3 SCHÄTZE DES LEBENS / DIE 3 KOSTBARKEITEN	SEITE 15
5	DIE BASIS: EINE STARKE VERDAUUNGSKRAFT	SEITE 20
6	DIE 5 WANDLUNGSPHASEN / ELEMENTE	SEITE 26
7	DER URSCHE AUF DER SPUR	SEITE 37
8	TCM VS. WESTLICHER ERNÄHRUNG	SEITE 55
9	ESSEN NACH DER ORGANUHR	SEITE 59
10	ERNÄHRUNG SO INDIVIDUELL WIE DU	SEITE 63
11	EIN BAUM DER ALLES VERBINDET	SEITE 77
12	DAS WISSEN PRAKTISCH UMGESETZT	SEITE 79
13	ERLEICHTERUNG FÜR DEN ALLTAG - SO GELINGT ES	SEITE 81
14	REZEPTE	SEITE 88

3 INHALT

4 INHALTSVERZEICHNIS

9 EINLEITUNG

11 WAS IST DIE TCM?

12 EIN LEBEN IN HARMONIE - DIE GRUNDELHREN DER TCM

12 YIN UND YANG IM EINKLANG

15 DIE 3 SCHÄTZE DES LEBENS/DIE 3 KOSTBARKEITEN

15 JING – DIE LEBENSESSENZ

16 QI – UNSERE LEBENSENERGIE

18 SHEN – UNSER GEIST

19 WEITERE WICHTIGE BEGRIFFE DER TCM

20 DIE BASIS: EINE STARKE VERDAUUNGSKRAFT

24 ORGANE UND FUNKTIONSKREISE

26 DIE 5 WANDLUNGSPHASEN/ELEMENTE

26 DIE 5 ELEMENTE IN DER TCM

34 DIE WANDLUNGSPHASEN ALS KOMPASS

37 DER URSCHE AUF DER SPUR

- 37 KRANKMACHENDE FAKTOREN
- 38 WENN DIE WAAGE AUS DEM GLEICHGEWICHT IST
- 39 LEERE-MUSTER
- 48 FÜLLE-MUSTER

55 TCM VS. WESTLICHER ERNÄHRUNG

- 55 NAHRUNGSMITTEL ALS ARZNEI
- 56 TEMPERATURVERHALTEN/THERMIK
- 56 DIE 5 GESCHMACKSRICHTUNGEN UND IHRE WIRKUNG

59 ESSEN NACH DER ORGANUHR

- 60 ESSEN IM EINKLANG MIT DEM BIORHYTHMUS

63 ERNÄHRUNG SO INDIVIDUELL WIE DU

- 64 TSCHÜSS KLASSISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE, HALLO INDIVIDUALITÄT
- 66 DIE KOHLENHYDRAT TYPEN
- 69 DIE ROTFLEISCH TYPEN
- 73 DIE AUSGEWOGENEN TYPEN
- 77 WAS HAT DAS MIT DER TCM ZU TUN?

77 EIN BAUM DER ALLES VERBINDET

79 DAS WISSEN PRAKTISCH UMGESETZT

81 ERLEICHTERUNG FÜR DEN ALLTAG - SO GELINGT ES

- 81 GUT ORGANISIERT IST HALB GEWONNEN**
- 82 KOCHE EFFIZIENT VOR**
- 83 EINREXEN WIE IN ALDEN ZEITEN**
- 84 EINE GUT GEFÜLLTE VORRATSKAMMER**

88 REZEPTE

- 90 BASICS**
 - 92 Suppenwürze im Glas**
 - 94 Gomaiso – Sesamsalz**
 - 95 Selbst gemachte Mayonnaise**
 - 96 Selbst gemachter Nussdrink**
- 98 FRÜHSTÜCKSREZEPTE**
 - 100 Süßes Rührei**
 - 101 2erlei Pancakes**
 - 104 Haferflockenauflauf – gebackener Porridge**
 - 106 Herzhaftes Buchweizenwaffeln**
 - 108 Ofenspiegeleier auf Tomatensugo**
 - 110 Glutenfreies Saatenbrot**
 - 112 Weißer Bohnenaufstrich**
 - 114 Lachs-Kartoffel-Aufstrich**
- 116 SUPPEN UND SALATE**
 - 118 Fleischkraftsuppe**
 - 120 Gemüsekraftsuppe**
 - 122 Krautsuppe mit Speck**
 - 124 Ofengeröstete Tomatensuppe**
 - 126 Süßkartoffel-Kichererbsen-Suppe**
 - 128 Quinoa-Salat mit Kürbis und geräucherter Forelle**
 - 130 Erfrischender Reissalat**
 - 132 Blitz-Linsensalat**

134	HAUPTSPEISEN
136	Schneller Bohnen-Gemüseeintopf mit Oliven
138	Hirse-Spinat-Laibchen mit Roter-Rüben-Sauce
140	Sesam-Huhn mit grünem Gemüse und Reisnudeln
142	Hühner-Gemüse-Eintopf mit Erdnüssen und Radicchiosalat
144	Lamm Eintopf gegen kalte Füße
146	Mandel-Salbei-Schnitzel mit Kohlsprossen
148	Teriyaki-Rind mit Pilzen und Jungzwiebel
150	Leber-Pfanne mit Speck und Rote Rüben-Salat
152	Zucchini-Süßkartoffellasagne
154	Fisch in Walnuss-Kräuterkruste mit Knollenselleriepüree & Spinat
156	Lachs auf Ofengemüse
158	BEILAGEN
160	Poletaschnitten
162	Kartoffelknödel
164	SÜSSES UND NACHSPEISEN
166	Mohnstrudel
168	Schneller Apple Crumble
170	Genuss-Kuchen
172	Schwarze Bohnen Brownies
174	Zitronen-Kokos-Kugeln
176	Haselnuss-Pralinen
178	Heiße Gewürzschokolade mit Rosenblüten
183	ÜBER CLAUDIA AUSTERER
185	IMPRESSUM & HAFTUNGSAUSSCHLUSS