

1	EINLEITUNG	SEITE 9
2	WAS IST DIE TCM?	SEITE 11
3	EIN LEBEN IN HARMONIE - DIE GRUNDLEHREN 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 URSACHE 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 GRUNDLEHREN 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 URSACHE 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 KOCHT EFFIZIENT VOR
- 83 EINREXEN WIE IN ALTEN ZEITEN
- 84 EINE GUT GEFÜLLTE VORRATSKAMMER

88 REZEPTE

90 **BASICS**

- 92 Suppenwürze im Glas
- 94 Gomaïso – Sesamsalz
- 95 Selbst gemachte Mayonnaise
- 96 Selbst gemachter Nussdrink

98 **FRÜHSTÜCKSREZEPTE**

- 100 Süßes Rührei
- 101 2erlei Pancakes
- 104 Haferflockenauflauf – gebackener Porridge
- 106 Herzhafte 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 Quinoasalat 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 Reismudeln
- 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 Polentaschnitten
- 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