

| | |
|--|----|
| Vorwort | 8 |
| Grundlagen der TCM | 12 |
| Die 5-Elemente-Ernährung – eine neue Diät ? | 14 |
| Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) im Westen | 15 |
| TCM – mehr als Akupunktur | 16 |
| Grundlagen der chinesischen Ernährungslehre | 18 |
| Unsere Lebensenergie: Qi | 18 |
| Yin und Yang | 20 |
| Die 5 Elemente | 21 |
| Ernährung nach den 5 Elementen | 27 |
| Der Geschmack unserer Nahrung | 27 |
| Die Energetik der Nahrungsmittel | 30 |
| Die Zubereitung der Nahrung | 32 |
| Wie entsteht Übergewicht? | 34 |
| Psychologie und Übergewicht | 36 |
| Rund ums Thema Essen | 37 |
| »Gutes« und »schlechtes« Essen | 37 |
| Kalorienzählen und Selbstüberwindung | 37 |
| Viel besser: Spaß am Essen haben! | 38 |
| Der Stoffwechsel aus chinesischer Sicht | 39 |
| Die Milz – zentrales Organ des Erdelements | 40 |
| Übergewicht, wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist | 40 |
| Übergewicht durch Ansammlung von Feuchtigkeit | 42 |
| Übergewicht durch Lebensmittelzusätze | 42 |
| Die Schlankmacher: Bitterstoffe | 43 |
| Wie Sie die »richtige« Auswahl an Nahrungsmitteln treffen | 44 |

| | |
|---|----|
| Erde und Holz neigen zu Übergewicht | 45 |
| Das fürsorgliche Erdelement | 45 |
| So stärken Sie das Erdelement | 46 |
| Das zielstrebige Holzelement | 48 |
| So stärken Sie das Holzelement | 49 |
| Übergewicht – welcher Typ sind Sie? | 51 |
| Abnehmen mit TCM | 54 |
| Wie der Erdelement-Typ abnehmen kann | 56 |
| Typisch: Schnelle Gewichtszunahme mit geringem Appetit | 56 |
| Weitere Anzeichen einer Schwäche des Erdelementes | 57 |
| Ernährung zur Stärkung des Erdelementes | 58 |
| Diese Nahrungsmittel harmonisieren das Erdelement | 64 |
| Gewürze und Kräuter für das Erdelement | 66 |
| Die Zubereitung der Nahrung | 66 |
| Diese Lebensmittel sollten Sie meiden | 69 |
| Was Sie sonst noch tun können | 70 |
| Wie der Holzelement-Typ abnehmen kann | 72 |
| Typisch: Anspannung, Reizbarkeit, Stauungsgefühle | 72 |
| Weitere Anzeichen einer Schwäche des Holzelementes | 73 |
| Ernährung zur Entspannung des Holzelementes | 74 |
| Gewürze und Kräuter für das Holzelement | 76 |
| Geeignete Getränke für das Holzelement | 76 |
| Diese Lebensmittel sollten Sie meiden | 76 |
| Was Sie sonst noch tun können | 78 |
| Nehmen Sie Ihre (Ess-)Gewohnheiten unter die Lupe! | 79 |
| Seien Sie gut mit sich! | 79 |

| | |
|--|-----|
| Fragen, die Sie sich stellen sollten | 80 |
| Mit besseren Essgewohnheiten zu mehr Lebensqualität | 81 |
| Kochen Sie selbst – der Schlüssel zu mehr Genuss und weniger Gewicht | 83 |
| Rezepte zum Abnehmen | 86 |
| Frühstücksideen für den Erdelement-Typ | 88 |
| Zwischenmahlzeiten (für beide Typen) | 91 |
| Mittagsrezepte für den Erdelement-Typ | 93 |
| Leckere leichte Nachspeisen | 98 |
| Abendgerichte für den Erdelement-Typ | 99 |
| Säfte für den Erdelement-Typ | 104 |
| Frühstücksrezepte für den Holzelement-Typ | 105 |
| Mittagsgerichte für den Holzelement-Typ | 108 |
| Abendrezepte für den Holzelement-Typ | 114 |
| Säfte für den Holzelement-Typ | 119 |
| Variationen für beide Typen | 120 |
| Gewürze mit Wirkung | 124 |
| Wie Gewürze wirken | 126 |
| Vitamine und Mineralien in Gewürzen | 127 |
| Gewürze zum Abnehmen | 128 |
| Gewürzmischungen | 140 |
| Register | 142 |