

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
Kalorien zählen 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