

# INHALT

Chinesische Ernährungslehre im Westen	9
Die traditionelle chinesische Medizin (TCM)	13
Die Langlebensphilosophie der Chinesen	17
Was ist Krankheit?	20
Wie schützt sich der Körper vor Krankheit?	23
Wie entsteht Krankheit?	25
Welche Rolle spielt energiereiche Nahrung?	35
Die energetische Klassifizierung der Nahrungsmittel	39
Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel	39
Heiße Nahrungsmittel schützen vor Kälte	42
Warme Nahrungsmittel steigern die Aktivität	43
Neutrale Nahrungsmittel liefern Qi	44
Erfrischende Nahrungsmittel tonisieren das Blut	46
Kalte Nahrungsmittel schützen vor Hitze	49
Die richtige Auswahl der Nahrungsmittel	51
Kombination der Nahrungsmittel nach thermischer Wirkung	54
Yangisieren und Yinisieren von Speisen	57
Die goldene Mitte	67
Die Fünf Elemente	70
Holz: Die Organe Leber und Gallenblase	76
Der bioklimatische Faktor Wind	79
Der saure Geschmack	80
Feuer: Die Organe Herz und Dünndarm	87
Der bioklimatische Faktor Hitze	90
Der bittere Geschmack	90

Erde:	Die Organe Milz und Magen	93
	Der bioklimatische Faktor Feuchtigkeit	93
	Der süße Geschmack	105
Metall:	Die Organe Lunge und Dickdarm	112
	Der bioklimatische Faktor Trockenheit	116
	Der scharfe Geschmack	117
Wasser:	Die Organe Nieren und Blase	120
	Der bioklimatische Faktor Kälte	126
	Der salzige Geschmack	126
Liebe und Sexualität		130
	Ursachen für den Frust mit der Lust	133
	Wenn das Nierenfeuer nicht mehr lodert	134
	Wenn die Quelle versiegt	136
	Herzenskälte	137
	Spröde Liebe	139
Qi-lose Nahrung, Mikrowelle und Tiefkühlkost		141
Individuelle Richtlinien für die gesunde Ernährung		144
Die Anwendung der Geschmacksrichtungen		150
Taoistische Kochkunst		154
Literaturverzeichnis		159
Stichwortverzeichnis		161