

# INHALT

## 6 Vorwort von Gyde Callesen

### ERSTER TEIL

- 8 **Die Fünf Länder**
- 8 Die Grüne Insel
- 11 Das Königreich der Freude
- 13 Das Tal der Goldenen Mitte
- 15 Der Berg der Himmlischen Ordnung
- 18 Der Ozean der Stille
  
- 21 **Die Organe: Aufgaben und Fähigkeiten der zwölf Hausbewohner**
  
- 24 **Die zwölf Hausbewohner**

### ZWEITER TEIL

- 30 Erläuterungen zu den Elemente-Kapiteln
  
- 32 **Wandlungsphase Holz**
- 44 Kochen für das Holz-Element
- 50 Rupperts neues Leben  
Eine Holz Geschichte
  
- 52 **Wandlungsphase Feuer**
- 64 Kochen für das Feuer-Element
- 70 Der Sultan und der Großwesir  
Eine Feuer-Geschichte
  
- 72 **Wandlungsphase Erde**
- 84 Kochen für das Erde-Element
- 90 Die Henne Glucki und ihr Sohn  
Eine Erde-Geschichte

- 92 **Wandlungsphase Metall**
- 104 Kochen für das Metall-Element
- 110 Thomas entdeckt das Wesentliche  
Eine Metall-Geschichte
  
- 112 **Wandlungsphase Wasser**
- 124 Kochen für das Wasser-Element
- 130 Der ängstliche Bursche  
Eine Wasser Geschichte

### DRITTER TEIL

- 132 Käpt'n Spirit und seine Freunde  
Eine Fünf-Elemente-Geschichte
- 136 ShenDo Shiatsu in den Wandlungsphasen  
von Gayaka Backheuer

### ANHANG

- 138 Quellennachweis  
Nützliche Adressen
- 139 Danksagung
- 140 Über die Autoren