

- 6 **Das Leben nährt uns**
- 8 **Die Gründe für dieses Buch**
- 8 Frustriert wegen häufig wechselnder Ernährungsbotschaften
- 11 **Lebensmitte:  
die Bedürfnisse ändern sich**
- 12 **Gewichtszunahme und  
Vitalitätsverlust**
- 12 Warum werde ich immer kraftloser?
- 14 **Am Anfang war die Kalorie**
- 14 Die Vertreibung aus dem Paradies
- 15 Ernährung findet nur noch im Kopf statt
- 17 **Das innere Wissen wieder  
erfahrbar machen**
- 18 **TCM – Jahrtausende altes  
Erfahrungswissen**
- 18 Energetische Störungen erkennen
- 22 **Erfahrungslehre als Spiegel des  
inneren Wissens**
- 23 **Kerzenmodell – der Mensch als  
Lebenslicht**
- 23 Jeder Mensch hat ein unverwechsel-  
bares Licht
- 27 **Das Kochtopfmodell – Transformation  
der Nahrung**
- 27 Der Magen als Kochtopf
- 28 Verdauung als Trennung von Nötigem  
und Unnötigem
- 29 Was die Verdauung beeinflusst
- 35 **Welche Ernährung passt zu mir?**
- 36 **Traditionelles Ernährungswissen trifft  
moderne Ratschläge**
- 36 Vitamine und kochen – Feind oder  
Freund?
- 37 Wer Tiefkühlkost isst, ist tiefgekühlt
- 38 Fruchtsaft ist ja so gesund ...
- 39 Osteoporose-Prävention ist auch ohne  
Milch möglich

## SPECIALS

- 13 Alles wird schwerer?
- 21 Alles ist Energie
- 25 Beispiele aus der Praxis
- 33 Wie gut funktioniert Ihr  
Nahrungssystem?
- 85 Was Sie selbst tun können
- 92 Osteoporose und Wechsel-  
jahre
- 102 Übung: Werden Sie sich Ihrer  
Lebensmittel-Bilder bewusst

- 40 Trinken – viel hilft nicht unbedingt viel
- 41 Mit Socken ins Bett
- 43 Wärmende Alternativen
- 46 Nahrungsergänzungsmittel –  
keine Ergänzung zur Nahrung
- 49 **Ernährungsgewohnheiten  
sanft ändern**
- 50 **Die 13 wichtigsten Ernährungs-  
leitlinien**
- 50 Ernährung jenseits von Kalorienzählen  
und Light-Produkten
- 52 1. Kaiserin, Edelfrau, Bettelfrau –  
morgens, mittags, abends
- 56 2. Rhythmus – tut uns gut
- 56 3. Einfachheit – schmeckt gut
- 56 4. Regional und saisonal – die Natur  
sorgt für uns
- 57 5. Gekochtes – nimmt uns Arbeit ab
- 57 6. Pflanzliches – macht es uns leicht
- 65 7. Getreidekorn – die ganze Energie
- 65 8. Milchprodukte – weniger ist mehr
- 66 9. Kauen – gut gekaut ist halb verdaut
- 66 10. Trinken – vor oder nach dem Essen
- 66 11. Achtsamkeit – entspannt uns
- 67 12. Liebe – geht durch den Magen
- 67 13. Wertschätzung – richtet unseren  
Blick auf die Fülle

## REZEPTE

- 44 Warmes Getreidefrühstück
- 53 Frühlingssuppe mit Kräutern
- 54 Gemüsesuppe mit Hirse
- 54 Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer
- 55 Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich
- 55 Kraftsuppe mit Wacholderbeeren und Ingwer
- 58 Polenta-Gemüse-Auflauf mit Schafskäse
- 58 Nussreis mit Zwiebeln und gebratenen Tofuwürfeln
- 59 Grünkern-Gemüsering
- 59 Dinkelbratlinge
- 60 Gemüsequiche
- 60 Gemüsesauce mit Mandeln
- 61 Gemüseauflauf mit Dinkel
- 61 Gemüsepilzragout mit Mandelreis
- 62 Linsen-Gersten-Gemüse
- 63 Indische Mungobohnen mit Fenchel
- 63 Kichererbsen-Masala
- 64 Azuki-Möhren-Gemüse
- 64 Grundrezept Ghee
- 82 Wezentee
- 82 Budwigcreme
- 83 Himbeerblättertee
- 83 Süßholzwurzeltee

- 68 Heiß oder kalt: Zubereitung von Lebensmitteln
- 68 Ausgewogene Thermik fördern
- 70 Die Wirkung von Getränken
- 72 Die Umstellung probieren
- 72 Motivation und Sicherheit gewinnen

- 75 **Menopause – die Weisheit des Körpers**
- 76 **Die Menopause verlangsamt den Alterungsprozess**
- 76 Anzeichen eines gestörten Energieflusses
- 78 **Ursachen für Beschwerden**
- 78 Schlaf, Ruhe und Nahrung
- 79 Emotionaler Stau fördert Ungleichgewicht
- 81 **Ernährungsempfehlungen bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und Co.**
- 81 Optimale Umwandlung der Nahrung anstreben
- 82 Gezielt Substanz aufbauen
- 82 Bei Hitzezeichen besser meiden
- 83 Bei Anzeichen von Feuchtigkeit besser meiden
- 83 Tees gegen Energie-Stagnationen
- 84 Was tun bei massiven Problemen?
- 86 **Übergewicht und Krankheit vermeiden**
- 86 Übergewicht
- 89 Krebs
- 93 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 97 **Essen mit Lust und Freude**
- 98 **Es gibt keine guten und schlechten Lebensmittel**
- 98 Gefühle wieder wahrnehmen
- 99 Wir erschaffen uns unsere Ernährungswirklichkeit
- 103 **Die Kraft der Gedanken**
- 103 Von was lasse ich mich leiten?
- 105 **Was uns nährt**
- 106 Achtsamkeit, Liebe, Verbundenheit, Wertschätzung und Vertrauen
- 109 **Weiterführende und empfehlenswerte Literatur**