

- 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 unverwechselbares 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 Wechseljahre
- 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 Ernährungsleitlinien**
- 50 Ernährung jenseits von Kalorien zählen 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 Frühlingsuppe 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 Weizentee
- 82 Budwigcreme
- 83 Himbeerblätterttee
- 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**