

Wo stehen wir?

Unser Ernährungssystem ist krank	16
Kochen ist mehr als Nahrungszubereitung	17
Weniger ist mehr!	21
Pflanzliche Nahrung als Lösung?	22
Die Lebensmittelindustrie	23
Brauchen wir Fleisch oder Kuhmilchprodukte?	28
Verantwortung für uns und die ganze Welt	29
Gefahr aus der Massentierhaltung	32
Ernährungssouveränität	35

Traditionelle Chinesische Medizin

Die chinesische Naturheilkunde und Ernährungslehre	40
Die Lehre der fünf Wandlungsphasen	41
Die zwei Welten:	
westliche Diätetik und östliche Naturheilkunde	45
Fünf Elemente für eine ganzheitliche Energieaufnahme	48
Rezepte nach TCM	55

Darmgesundheit und Diagnose

Die Bedeutung des Darm-Mikrobioms	
für unsere Psyche und Gesundheit	80
Unsere Ausscheidungen	86
Selbstdiagnose	88

Mit bewusster Ernährung zu einem gesunden und nachhaltigen Leben

Wie eine gesunde Ernährung aussehen soll	106
Trinken – was und wie viel?	109
Kräutertee	110
Jahreszeiten und Organuhr	116
Kochmethoden	119
Schneidetechniken	120
Kochgeschirr und Fette	120
Essen richtig reihen, gesund verdauen	121
Sauer oder basisch?	126
Ist Bio ein Muss?	128
Brot und Gebäck	129
Zucker	131
Was braucht ein Baby?	134
Was brauchen Kinder und ältere Menschen?	135
Abkehr von industriellen Nahrungsmitteln	136

Nahrungsmittel im Porträt

Gemüse	141
Obst	151
Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen	158
Algen	176
Wildkräuter und Wildpflanzen	177

Fasten

Herangehensweise	192
Anhang	198