

## 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 Massentierzucht .....	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