

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	1
1.1	Wer spricht hier über integrative Ernährung?	2
1.2	Warum integrative Ernährung?	7
1.3	Einfach essen, leichter leben!	9
1.4	Integrative Ernährung – eine Definition.	13
1.5	Integrative Ernährung ist evidenzbasiert	17
	Literatur	20
<b>2</b>	<b>Ernährungswissenschaft und TCM – Gemeinsamkeiten und Widersprüche</b>	21
2.1	Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik	21
2.2	TCM und Yang Sheng (nach Wühr und Nichterl 2015)	22
2.3	Fernöstliche Weisheit – das TCM-Weltbild und wichtige Grundlagen	23
2.4	Die Bedeutung der Ernährung in der TCM	48
2.5	TCM und Ernährungswissenschaft – ein Widerspruch?	59
2.6	Das Frühstück – der gesunde Start in den Tag	67
	Literatur	104
<b>3</b>	<b>Integrative Ernährung für das Wohlfühlgewicht</b>	105
3.1	Die Ursachen von Übergewicht	106
3.2	Mit integrativer Ernährung zum Wohlfühlgewicht	116
3.3	Säuren und Basen im Gleichgewicht	130
3.4	Getreide und Co. – eine differenzierte Betrachtung	142
3.5	Mit Freude zum Wohlfühlgewicht	144
3.6	„Nudging“ – Anreize für eine gesündere Ernährung	148
3.7	Entgiften und Entschlacken	149
3.8	Das Beste aus Ost und West – erfolgreich zum Wunschgewicht	164
	Literatur	172

<b>4</b>	<b>Integrative Ernährung für das Herz-Kreislauf-System</b>	175
4.1	Das Herz als Lebensmotor	175
4.2	Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?	178
4.3	Integrative Ernährung bei Bluthochdruck	183
4.4	Frauenherzen schlagen anders	188
4.5	Fit und aktiv bleiben mit Bewegung	190
4.6	Das Herz und die Seele	190
4.7	Cholesterin natürlich senken	191
4.8	Kräuter und Gewürze für ein gesundes Herz	201
4.9	Kochen fürs Herz	206
	Literatur	216
<b>5</b>	<b>Das Beste aus Ost und West</b>	217
5.1	Gesunder Darm – gesunder Mensch	217
5.2	Ganzheitlicher Therapieansatz	249
5.3	Rezepte für ein gutes Bauchgefühl	264
	Literatur	275
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	277