

Inhalt

Vorwort **6**

Was hat Aschenputtel mit den Wechseljahren zu tun? **9**

Annehmen, was ist **10**

Die Kraft der Für-Sorge **13**

Die Bedeutung der Mitte **16**

Die Mitte – Kraft, Vitalität und Balance **17**

Den inneren Kochtopf pflegen **19**

Die Mitte stärken **23**

Basisempfehlungen **24**

Getreide stärkt die Mitte **36**

Getreidefrühstück – einfach und lecker **46**

Gelungene Umsetzung im Alltag **57**

Gedanken und Gefühlen das richtige Futter geben **61**

Wahrnehmung und Bewertung **62**

Die Kraft der Gedanken **71**

Chinesische Medizin – ein jahrtausendealter Erfahrungsschatz **74**

Altes Erfahrungswissen, so aktuell **75**

Jeder Mensch hat ein unverwechselbares Licht **78**

Menopause – Weisheit des Körpers **82**

Natürlicher Alterungsprozess **83**

Gründe für einen beschwerdereichen Übergang **85**

Ernährungsempfehlungen bei Hitzewallung, Schlafstörungen und Co **89**

Hitzewallungen und Schlafstörungen beseitigen **90**

Gewichtsabnahme leicht gemacht **98**

Gewebe kräftigen und verjüngen **104**

Darmträgheit beseitigen **109**

Suppen für mehr Kraft, Vitalität, Frische und Balance **113**

Suppen – wundervoll und köstlich **114**

In Balance bleiben – eine Zeit des Bewahrens und der Ernte **138**

In Balance bleiben **139**

Basisempfehlungen in Erinnerung rufen **145**

Schlusswort – Das Gute ins Töpfchen **148**

Danksagung **149**

Rezeptverzeichnis **150**

Stichwortverzeichnis **153**