

Inhalt

| | Seite |
|---|-------|
| Wortabkürzungen | 12 |
| Warum die gleichen Ernährungstipps für alle, anstatt, wie eigentlich üblich in der TCM, individuell | 13 |
| Wie kommt die schlechte Fülle zustande? | 15 |
| Bio- und Zusatzstoffe | 16 |
| Jeder macht seine eigenen Kompromisse | 17 |
| Wann esse ich was, und warum? | 19 |
| Morgens wie ein Kaiser | 19 |
| Mittags wie ein König (Yng im Yang) | 21 |
| Tipps für Kids | |
| Zur Kaffeezeit | 22 |
| Abends wie ein Bettler (Yin ins Yang) | 23 |
| Ausnahmen bestätigen die Regel | 24 |
| Ernährungsumstellung | 25 |
| Regulierung (MITTE / ERDE) | 27 |
| Natürlicher Lebenszyklus | 29 |
| Lebensrhythmus | 30 |
| Das Zeitalter des analytischen Denkens - und die Analyse der Schulmedizin | 34 |
| Apropos Eisen | 37 |
| Pflanzen, die zur Eisenversorgung betragen können | 38 |
| Gleichgewicht und Umleitung | 40 |
| Häufig gestellte Fragen | 43 |
| Ernährungsumstellung von Kindern zwischen 2 u. 9 Jahren | 46 |
| Der Effekt FÜLLE | 47 |

| | Seite |
|---|-----------------|
| Ganzheitliche Betrachtungsweise: | |
| - Ängste, Süchte, Essstörungen, etc. | 48 |
| Aus der anthroposophischen Sichtweise | 50 |
| Ein Wort zu Geld und Reichtum | 52 |
| Tofu & Co. | 53 |
| Was ist ... | 53 |
| ... Tempeh | 54 |
| ... Miso | 56 |
| ... Tekka | 57 |
| ... Kala Namak | 57 |
| Unser wichtiges Eiweiss | 57 |
| Lebensmittel mit besonders viel Protein | 58 |
| Grünes Eiweiss | 60 |
| Was tun, wenn Sie Hülsenfrüchte schlecht vertragen? | 62 |
| Die ewige Frage zum Thema Osteoporose | 63 |
| Ihr Calciumhaushalt - natürliche Regulation | 64 |
| Gute pflanzliche Calciumlieferanten | 65 |
| Essbares „Unkraut“ | 67 |
| - Die Brennnessel | 70 |
| - Giersch | 72 |
| - Birkenblätter, Wasser und Knospen | 72 |
| Generelle Tipps für Ihre Wildkräuterernte | 74 |
| No-Go-Liste | 75 |
| To-Go-Liste | 76 |
| Zuckeralternativen | 78 |
| Rezepte | 80 - 379 |
| Quellennachweis | 382 |