

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

Ganzheitliche Betrachtungsweise:	
- Ängste, Sünden, Essstörungen, etc.	48
Aus der anthroposophischen Sichtweise	50
Ein Wort zu Geld und Reichtum	52
Tofu & Co.	53
Was ist ...	
... Tempeh	53
... Miso	54
... Tekka	56
... 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
Erbares „Unkraut“	
- Die Brennnessel	67
- Giersch	70
- Birkenblätter, Wasser und Knospen	72
Generelle Tipps für Ihre Wildkräuterernte	74
No-Go-Liste	75
To-Go-Liste	76
Zuckeralternativen	78
Rezepte	80 - 379
Quellenachweis	382