

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Rezeptverzeichnis

Sammlung der Tipps als Essenz des Buches

Vorwort.....	1
1 Einleitung: In der Kürze liegt die Würze	5
2 Wohl bekomm's! – Grundlagen der Ernährungsmedizin.....	21
2.1 Leben ist Wechsel und Wandel.....	21
2.2 Das Geheimnis einer gesunden Mitte.....	35
2.3 Verdauungsphysiologie aus westlicher Sicht.....	40
2.3.1 Kohlenhydrat-Verdauung.....	41
2.3.2 Eiweiß-Verdauung.....	43
2.3.3 Fett-Verdauung.....	44
2.4 Quantität von Lebensmitteln.....	45
2.4.1 Ermittlung des Tagesbedarfs	46
2.4.2 Verteilung von Lebensmittelgruppen über den Tagesverlauf	50
2.5 Qualität von Lebensmitteln.....	55
2.5.1 Temperatur und Thermik	58
2.5.2 Geschmack und Wirkrichtung	60
2.5.3 Die Balance der Geschmäcke.....	62
2.5.4 Lebensmittel oder Nahrungsmittel? Vom Rohprodukt zur Raffination.....	63
2.5.5 Kochmethoden.....	64
2.5.6 Kochtopf statt Rohkost.....	65
2.5.7 Konservierungsmethoden.....	67
2.5.8 Industriell aufbereitete Nahrungsmittel, Zusatzstoffe und Nahrungsergänzungen.....	68
2.5.9 Vitaminpräparate sind nicht zu empfehlen!.....	71
2.5.10 Ein paar Worte zur Mikrowelle	73
2.5.11 Qualität kurz & bündig	75
2.6 Zeitliches Anpassen der Ernährung	77
2.6.1 Ernährung im Wandel der Jahreszeiten	77
2.6.2 Frühjahr (ca. 18./20. Februar – Anfang Mai)	81
2.6.3 Sommer (ca. 20./22. Mai – Anfang August).....	87
2.6.4 Herbst (ca. 22./24. August – Anfang November)	94
2.6.5 Winter (ca. 22./23. November – Anfang Januar)	101
2.6.8 Altersgemäße Ernährung.....	106

2.7	Schrittweise Umstellen.....	111
2.7.1	...auf eine gesunde Ernährung	111
2.7.2	Wenn der süße Zahn nagt	112
2.7.3	Trinken, aber nicht bis zum Umfallen.....	113
3	Guten Appetit! – Hinweise zu bestimmten Nahrungsmitteln.....	117
3.1	Grünzeug und sonstige Früchtchen.....	117
3.1.1	Kartoffeln, die tollen Knollen.....	119
3.1.2	Rohkost.....	120
3.1.3	Von Hülsenfrüchten und Erbsenzählerie.....	122
3.2	Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen: Nüsse, Samen und Kerne	124
3.3	Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.....	126
3.3.1	Antinutriente	129
3.3.2	Nährstoffbedingte Unzulänglichkeiten des Getreides.....	131
3.3.3	Art des Getreides	134
3.3.4	Die Art der Zubereitung beeinflusst die Verdaulichkeit	135
3.3.5	Art des Backtriebmittels.....	136
3.3.6	Sauerteig	137
3.3.7	Herstellen und Pflege einer Sauerteig-Kultur	138
3.3.8	Den Sauerteig backfertig machen	139
3.3.9	Sauerteig aufbewahren und sichern	140
3.3.10	Brot, Grundnahrungsmittel oder Fast-Food?.....	140
3.3.11	Vollkornbackwaren und Zucker.....	141
3.4	Getreide und Kohlenhydrate aus Sicht der Chinesischen Medizin.....	142
3.4.1	Gerste	143
3.4.2	Hirse	144
3.4.3	Discorea (Yams).....	144
3.4.4	Süßkartoffel (Batate)	144
3.4.5	„Möge Dein Reis niemals anbrennen“	144
3.5	Der richtige Umgang mit Getreide	147
3.5.1	Weizen	149
3.5.2	Dinkel	150
3.5.3	Gerste	150
3.5.4	Hafer	152
3.5.5	Hirse	152
3.5.6	Maisgrieß (Polenta)	153
3.5.7	Reis (ungeschälter Vollkornreis)	154
3.5.8	Roggen, das Brotgetreide	154
3.5.9	Amaranth und Quinoa, die Pseudogetreide	155
3.5.10	Buchweizen	155
3.5.11	Nudeln, Pasta und Basta	156

Das Geheimnis der gesunden Mitte

3.6	Zuckersüß, von der Natursüße bis zur Raffinade.....	156
3.6.1	Aspartam.....	158
3.6.2	Cyclamat.....	158
3.6.3	Fructose.....	159
3.6.4	Saccharin.....	159
3.6.5	Sucralose.....	160
3.6.6	Stevia.....	160
3.7	Die Milch macht's (gerade nicht)?.....	161
3.7.1	Roh- und Vorzugsmilch.....	161
3.7.2	Haltbarmachen der Milch.....	162
3.7.3	Homogenisierung.....	163
3.7.4	Sahne.....	163
3.7.5	Sauermilchprodukte, Joghurt.....	164
3.7.6	Milchprodukte in der Ernährung.....	165
3.8	Fett genießen.....	167
3.8.1	Fette tierischer Herkunft.....	171
3.8.2	Fett und deutlich, die Hinweise zur Verwendung.....	173
3.9	Eier.....	176
3.10	Cholesterin.....	177
3.11	Fleischliche Begierden.....	179
3.12	Gewürze von Kräutern, Algen über Salz zum Glutamat.....	183
3.12.1	Kräuter und Gewürze.....	183
3.12.2	Enzymprodukte: Essig, Sojasauce, Miso.....	184
3.12.3	Salz.....	185
3.12.4	Glutamat.....	190
3.12.5	Kakao und Schokolade.....	193
3.13	Hoch die Tassen, Wasser und Getränke.....	194
3.13.1	Trinkwasser.....	195
3.13.2	Mineralwasser.....	197
3.13.3	Hauptsache (heißes) Wasser.....	199
3.13.4	Kaffee.....	201
3.13.5	Schwarzer und grüner Tee.....	204
3.13.6	Alkoholische Getränke.....	205
4	Das Geheimnis einer gesunden Mitte	211
4.1	Das ist ja wieder mal typisch!	211
4.2	Der Yang-Fülle-Typ: die „hitzköpfige Dampfwalze“	214
4.3	Der Yang-Leere-Typ: die „kalte Schnecke“	219
4.4	Der Yin-Fülle-Typ: der „Kaltblütler“	225
4.5	Der Yin-Leere-Typ: die „unruhige Mimo“	229
4.6	Esskultur.....	235
4.6.1	Übung: Essen mit Achtsamkeit	237

Inhaltsverzeichnis

4.7	Mahlzeiten	238
4.7.1	Regel- und mäßig	238
4.7.2	Frühstück	239
4.7.3	Mittagessen	242
4.7.4	Abendessen	243
4.8	Ausgewogenheit	244
4.9	Hochwertiges Eiweiß für Vegetarier	245
4.10	Harmonisierung des Körpergewichtes	247
4.10.1	Untergewicht	248
4.10.2	Übergewicht	248
4.10.3	Gewichtsreduktion in 5 Schritten	249
5	Rezepte	255
	Buchempfehlungen	311
	Literaturverzeichnis	313
	Abbildungsverzeichnis	321
	Tabellenverzeichnis	322
	Tabellenanhänge	324
	Lebensmittellisten zur Thermik	329
	Stichwortverzeichnis	336