

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 Erbsenzählerei.....	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 (heiße) 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 Mimose“	229
4.6	Esskultur	235
4.6.1	Übung: Essen mit Achtsamkeit	237

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