

# Inhalt

## Ihre Gedanken über das Alter werden wahr! 8

## Wie wir altern – und was TCM und wissenschaftliche Forschung dazu sagen 12

Die Funktion der Nieren:

Yin und Yang stärken und in Balance bringen 18

Jing – die Essenz, die unsere Entwicklung  
und das Altern steuert 28

## Ernährung und Lebensstil – die schärfsten Waffen gegen Altersbeschwerden 34

Demenz vorbeugen, oder: Wie bleibe ich geistig fit? 37

Gut sehen und hören, auch mit 70 43

Starke Knochen bis 100 – Ernährung gegen Osteoporose 46

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – von Bluthochdruck  
über Arteriosklerose bis Herzinfarkt 50

So essen Sie Ihre Blase gesund und stark 58

Krebs – wie Risikofaktoren, Gene und unser Lebensstil  
die Erkrankung beeinflussen 60

Macht auch krank: zu viel innere Feuchtigkeit und Hitze 64

## Die kleine Dosis Achtsamkeit 72

Metta-Meditation oder Meditation der liebenden Güte 75

Atemzüge zählen 77

Ruhiges Herz 77

Die Energie im Körper erneuern 78

„Hallo Liebes!“ – Affirmation im Spiegel 79

Schmerz, was willst du mir sagen? 79

Stress, lass nach ... 81

Entspannt in einer Minute 81

Hallo liebe Angst, du darfst jetzt da sein! 82

# TCM-Rezepte für ein langes, gesundes Leben 84

## **Porridge - Grundrezept** 88

*Variante 1:* Für ein gutes Gedächtnis und starke Knochen 89

*Variante 2:* Für gute Nerven und erholsamen Schlaf 90

*Variante 3:* Für ein gesundes Herz und einen starken Rücken 90

*Variante 4:* Für eine starke Blase, gegen Ödeme 91

## **Kartoffeln - Grundrezept** 94

*Variante 1:* Für ein gesundes Herz und gute Augen 94

*- Variante 2:* Für einen schmerzfreien Magen, gegen Bluthochdruck 95

*Variante 3:* Für gute Sehkraft, gegen trockene Augen 96

*Variante 4:* Für mehr Kraft und Energie 97

## **Linsen - Grundrezept** 100

*Variante 1:* Für gute Sicht, gegen trockene Augen 100

*Variante 2:* Gegen Bluthochdruck und Kopfweh 101

*Variante 3:* Für starke Knochen, gute Zähne und ein gesundes Herz 102

*Variante 4:* Für klares Denken und ein gesundes Herz 103

## **Gemüsesuppe - Grundrezept** 106

*Variante 1:* Für ein starkes Immunsystem, gegen kalte Füße 106

*Variante 2:* Für gute Augen und durchlässige Blutgefäße 107

*Variante 3:* Für eine starke Wirbelsäule, geschmeidige Gelenke  
und ein gesundes Gehirn 108

*Variante 4:* Für bessere Blutwerte, gegen Bluthochdruck  
und Arteriosklerose 109

## **Basmatireis - Grundrezept** 112

*Variante 1:* Für ein gesundes Herz, durchlässige Arterien  
und gegen Bluthochdruck 113

*Variante 2:* Für guten Schlaf und starke Nerven 114

*Variante 3:* Für gute Sicht, gegen trockene Augen 114

*Variante 4:* Für klares Denken und starke Knochen 115

Endnoten 122

Literaturverzeichnis 123

Register 124

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick 125