

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