

Inhalt

Die Fünf Elemente – das
lebendige Modell einer
vernetzten Welt _____ 25

Die Energie der Nahrung
Vorwort von Dr. med.
Walburg Maric-Oehler _____ 5

Ein Wort zuvor _____ 6

Die Traditionelle
Chinesische Medizin _____ 9

Was uns nährt _____ 10

Die Philosophie der Fünf
Elemente _____ 11

Grundlagen der TCM _____ 13

Die Lebenskraft Qi _____ 13

Yin und Yang – die polaren
Kräfte _____ 15

Test zur Selbsteinschätzung:
Bin ich ein Yin- oder
Yang-Typ? _____ 18

Die Küche als Kosmos _____ 37

Die Fünf Elemente und
das Wohlbefinden _____ 37

Berücksichtigen Sie jedes
Element im Speiseplan _____ 39

Setzen Sie Yin- und Yang-
Akzente _____ 40

Kochen Sie im Zyklus _____ 41

Salzkartoffeln nach der
Fünf-Elemente-Lehre _____ 43

Genießen Sie Ihre
Mahlzeit! _____ 44

Ernährung nach
den Fünf Elementen _____ 47

Zu Gast im Holzelement _____ 48

Entsprechungen des
Holzelementes _____ 48

Test: Ist mein Holzelement im Gleichgewicht? ..	51
Energieausgleich im Holzelement ..	52
Kochrezepte ..	54
Zu Gast im Feuerelement ..	58
Entsprechungen des Feuerelementes ..	58
Test: Ist mein Feuerelement im Gleichgewicht? ..	62
Energieausgleich im Feuerelement ..	63
Kochrezepte ..	64
Zu Gast im Erdelement ..	68
Entsprechungen des Erdelementes ..	68
Test: Ist mein Erdelement im Gleichgewicht? ..	71
Energieausgleich im Erdelement ..	72
Kochrezepte ..	74

Zu Gast im Metallelement ..	78
Entsprechungen des Metallelementes ..	78
Test: Ist mein Metallelement im Gleichgewicht? ..	81
Energieausgleich im Metallelement ..	82
Kochrezepte ..	84
Zu Gast im Wasserelement ..	88
Entsprechungen des Wasserelementes ..	88
Test: Ist mein Wasserelement im Gleichgewicht? ..	91
Energieausgleich im Wasserelement ..	92
Kochrezepte ..	94

Leben mit den Fünf Elementen .. 99

Tips für Körper, Seele und Geist ..	100
Was ist Krankheit? ..	100
Unterstützung des Holzelementes ..	101
Bewegung tut not ..	101
Augenpflege ..	102
Die Leber unterstützen ..	103
Der Wut Raum geben ..	105
Unterstützung des Feuerelementes ..	106
Fördern Sie Ihre Durchblutung! ..	106
Zungenpflege ..	106
Unterstützen Sie Ihren Dünndarm ..	107
Lassen Sie das Lachen in Ihr Leben! ..	108