

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	Zu Gast im Metallelement _____	78
Energieausgleich im Holzelement _____	52	Entsprechungen des Metallelementes _____	78
Kochrezepte _____	54	Test: Ist mein Metallelement im Gleichgewicht? _____	81
Zu Gast im Feuer-element _____	58	Energieausgleich im Metallelement _____	82
Entsprechungen des Feuerelementes _____	58	Kochrezepte _____	84
Test: Ist mein Feuerelement im Gleichgewicht? _____	62	Zu Gast im Wasser-element _____	88
Energieausgleich im Feuerelement _____	63	Entsprechungen des Wasserelementes _____	88
Kochrezepte _____	64	Test: Ist mein Wasserelement im Gleichgewicht? _____	91
Zu Gast im Erdelement _____	68	Energieausgleich im Wasserelement _____	92
Entsprechungen des Erdelementes _____	68	Kochrezepte _____	94
Test: Ist mein Erdelement im Gleichgewicht? _____	71	Leben mit den Fünf Elementen _____	99
Energieausgleich im Erdelement _____	72	Tips für Körper, Seele und Geist _____	100
Kochrezepte _____	74	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