

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	9
Einleitung	11
Die chinesische Ernährungslehre im Westen	13
Die traditionelle chinesische Medizin	17
Die Langlebensphilosophie der Chinesen.....	20
Was ist Krankheit?	24
Das Yang des Körpers	25
Das Yin des Körpers	26
Wie schützt sich der Körper vor Krankheit?	28
Wie entsteht Krankheit?	30
Ausgewogenheit	31
Yang-Wurzel-Schwäche	32
Qi-Mangel	33
Yang-Mangel	34
Yin-Fülle	35
Falldarstellung	36
Yin-Wurzel-Schwäche	37
Blutmangel	38
Yin-Mangel	39
Yang-Fülle	40
Falldarstellung	40
Wichtige Anmerkung	41
Welche Rolle spielt Qi-reiche Nahrung?.....	43
Der geschmeidige Fluß des Qi	46
Inhaltsstoffe und Bekömmlichkeit	49

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel	52
Welchen Einfluß hat die thermische Wirkung auf den Organismus?	55
Heiße Nahrungsmittel schützen vor Kälte	55
Warme Nahrungsmittel steigern die Aktivität	56
Neutrale Nahrungsmittel liefern Qi	57
Getreide	57
Das Getreidekorn ist ein kleines Wunder	58
Getreide beruhigt den Geist	60
Fleisch	60
Hülsenfrüchte	63
Erfrischende Nahrungsmittel fördern den Blutaufbau	64
Das Kochen	66
Kalte Nahrungsmittel schützen vor Hitze	67
Trinkwasser.....	69
Die richtige Auswahl der Nahrungsmittel	70
Die Kombination der Nahrungsmittel nach thermischer Wirkung	74
Yangisieren und Yinisieren von Speisen	77
Das Yangisieren	77
Das Yinisieren	85
Die goldene Mitte	90
Die Fünf Elemente	93
Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.....	93
Holz	99
Die Organe Leber und Gallenblase	99
Emotionen und geistige Entsprechungen	101
Der bioklimatische Faktor Wind	104
Der saure Geschmack	104
Der Kontrollzyklus	107
Die Wirkung der Geschmacksrichtungen im Kontrollzyklus	110

Holz durchdringt Erde	110
Metall schneidet Holz	111
Feuer.....	113
Die Organe Herz und Dünndarm	113
Emotionen und geistige Entsprechungen	115
Der bioklimatische Faktor Hitze	118
Der bittere Geschmack	118
Der Kontrollzyklus	120
Erde	121
Das Organ Milz	122
Einseitige Diäten und falsche Ernährungsgewohnheiten	124
Krank durch »gesunde Ernährung«	125
Krank durch Ernährungsfehler und Industrie-Nahrung	127
Feuchtigkeit erstickt das Qi der Milz (Yin-Fülle).....	127
Der Magen ist das stärkste Organ des Menschen	128
Ernährungsstil	130
Emotionen und geistige Entsprechungen	132
Der bioklimatische Faktor Feuchtigkeit	133
Der süße Geschmack	134
Kinderernährung	140
Metall.....	142
Die Organe Lunge und Dickdarm	142
Emotionen und geistige Entsprechungen	145
Der bioklimatische Faktor Trockenheit	146
Der scharfe Geschmack	147
Wasser	150
Die Organe Nieren und Blase	151
Emotionen und geistige Entsprechungen	153
Die Kraft der Nieren stärken	157
Der bioklimatische Faktor Kälte	157
Der salzige Geschmack	158
Die Rolle des Trinkwassers	160

Liebe und Sexualität	163
Ursachen für den Frust mit der Lust	166
Wenn das Nierenfeuer nicht mehr lodert	167
Wenn die Quelle versiegt	170
Herzenskälte	172
Spröde Liebe	174
Qi-lose Nahrung, Tiefkühlkost und Mikrowelle	176
Typische Fälle aus der Praxis der Ernährungsberatung ...	179
Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Gefährlichkeit von Mikrowellenherden	182
Individuelle Richtlinien für die gesunde Ernährung	187
Qi-Mangel / Yang Mangel	187
Feuchtigkeit mit oder ohne Übergewicht	189
Übergewicht durch Feuchtigkeit und Hitze	191
Blutmangel/Yin Mangel	193
Yang-Fülle	195
Die Anwendung der Geschmacksrichtungen	197
Kochen mit den fünf Geschmacksrichtungen	198
Kochen nach Jahreszeit	199
Der richtige Kalender	203
Das Tüpfelchen auf dem »i«	204
Das Kochen im Zyklus der Elemente.....	204
Anhang	208
Mikrowellenforschung - weitere Ergebnisse	208
Dank	217
Literaturverzeichnis	218
Stichwortverzeichnis	219
Kontaktadressen	222