

INHALT

Vorwort.....	9
Einleitung: Unterernährung in der westlichen Wohlstandsgesellschaft.....	11
Entwicklungshilfe aus Fernost.....	14
Yin und Yang.....	17
Yin- und Yang-Wurzel des Menschen.....	17
Yin und Yang im Ungleichgewicht	18
Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel.....	21
♦ Kalte Nahrungsmittel ♦ erfrischende Nahrungsmittel	
♦ neutrale Nahrungsmittel ♦ warme Nahrungsmittel	
♦ heiße Nahrungsmittel	
Überblick über den richtigen Einsatz der Nahrungsmittel anhand ihrer thermischen Wirkung.....	24
♦ Ausgewogenheit ♦ Anpassung an die jeweilige Jahreszeit	
♦ Yangisierende Kochmethoden ♦ In der warmen Jahreszeit	
♦ Das Yinisieren	
Die Fünf Elemente.....	29
Die Verbindung zwischen inneren Organen und Psyche.....	31
Die fünf Geschmacksrichtungen.....	32
♦ Holzelement - saurer Geschmack ♦ Feuerelement - bitterer Geschmack ♦ Erdelement - süßer Geschmack	
♦ Metallelement - scharfer Geschmack ♦ Wasserelement - salziger Geschmack ♦ Anleitung zum Kochen im Zyklus der Fünf Elemente	
Die Entwicklung des Menschen anhand der fünf Wandlungsphasen.....	43
♦ Das Holzelement ♦ Das Feuerelement ♦ Das Erdelement	
♦ Das Metallelement ♦ Das Wasserelement	

Der Drei-Erwärmer	51
Was Eltern ihrem Kind mitgeben.....	51
Der Untere Erwärmer - Speicher der Lebensenergie.....	53
♦ Woher kommt das Nieren-Qi? ♦ Das Nieren-Qi Stärken - Vorbereitung auf die Zeugung ♦ Die Entwicklung des Drei- Erwärmers beim Kind ♦ Psychisch-geistige Aspekte des Unteren Erwärmers - Wir wollen ein Kind ♦ Vorbereitung auf die Zeugung durch Bewegung ♦ Ungünstige Voraus- setzungen für die Zeugung ♦ Ungleichgewichtszustände der Nieren mit Ernährungsempfehlungen	
Der Mittlere Erwärmer - nachgeburtliche Quelle des Lebens.....	65
Aufgaben und Defizite von Milz und Magen.....	66
♦Energiegewinnung: Trennung von Rein und Unrein ♦Ernährung von Muskulatur und Gliedmaßen ♦ Blutaufbau und Kontrolle der Blutgefäße ♦ Kontrolle des Bindegewebes ♦ Kontrolle über Mund, Lippen und Geschmackssinn ♦ Kontrolle über Körpersäfte und Flüssigkeiten ♦ Ergänzung des Nieren-Jing	
Psychisch-geistige Aspekte des Mittleren Erwärmers.....	72
Der Obere Erwärmer - Sitz des Geistes.....	75
♦ »Mit der Atmung fließt das Qi« ♦ -Mit dem Qi fließt das Blut" ♦ Funktionen und Defizite der Metallorgane Lunge und Dickdarm ♦ Bewegung - Allheilmittel für die Lunge ♦ Funktio- nen und Defizite des Herzens ♦ Humor und Gelassenheit - Allheilmittel für das Herz	
Schwangerschaft	83
Seelisches Gleichgewicht in der Schwangerschaft.....	83
♦Das Umfeld der schwangeren Frau ♦ Angenehme Umstände für andere Umstände	
Aus der Mitte entspringt das Leben - Energetische Abläufe zu Beginn der Schwangerschaft.....	86
Die Ernährung in der Schwangerschaft.....	89
♦Was heißt die Mitte stärken? ♦ Wirkungsweise der einzelnen Getreidesorten ♦ Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten ♦ Ernährungsempfehlung für den Qi-Aufbau der Milz ♦ Ernährungsempfehlung für den Blutaufbau ♦ Ernährungs- empfehlung bei übermäßiger innerer Hitze	

♦ Ernährungsempfehlung bei Heißhunger auf Süßes	
♦ Ernährungsempfehlung bei Gelüsten auf Salz	
♦ Ernährungsempfehlung bei übermäßigem Durst	
♦ Zum Thema Milch und Calcium	
♦ Genußmittel und zu vermeidende Nahrungsmittel	
Beschwerden in der Schwangerschaft.....	109
♦ Fröhmgorgendliche Übelkeit	
♦ Ödeme	
♦ Müdigkeit durch Qi- und Blutmangel	
♦ Rückenschmerz	
Meditation in der Schwangerschaft.....	116
Bewegung in der Schwangerschaft.....	118
Vorbereitung auf die Geburt.....	119
Die Geburt	123
Energetische Abläufe bei der Geburt.....	123
♦ Energetische Abläufe beim Kind	
Eine köstliche Suppe für die Mutter.....	126
Die Ernährung der Mutter nach der Geburt und während der Stillzeit	129
Schadstoffe in der Muttermilch.....	130
Lust auf Süßes.....	131
Was fördert die Milchbildung?.....	131
Das neue Leben	135
Wie entwickelt sich das Kind in der Stillzeit?.....	135
Wie wird das Kind gestillt?.....	137
Was tun bei Blähungen oder Drei-Monats-Koliken?.....	140
Wenn Müttern vom Stillen abgeraten wird.....	141
Zum Thema Allergien.....	143
Wenn Mütter nicht stillen können.....	145
Die Nahrung des Säuglings nach der Geburt bis zum vierten Monat.....	147
Die erste fremde Kost für den Säugling.....	149
♦ Das Abstillen	
♦ Gemüse-, Obst- und Getreidebrei	
♦ Zum Thema Einfrieren und Mikrowelle	
♦ Die liebevolle Zubereitung der Kindernahrung	
♦ Was das Baby alles nicht braucht	
Das Keinkind	163
Kinderküche - Wie erlebt das Kleinkind die Nahrung?.....	166

Kinder müssen stark gemacht werden!.....	167
Die Ernährung des Kleinkindes	170
♦ Das Frühstück ♦ Das Mittagessen ♦ Das Abendessen	
♦ Zwischenmahlzeiten ♦ Welche Getreidearten unterstützen das jeweilige Kind?	
Das Schulkind	181
Die Ernährung des Schulkindes	184
♦ Frühstück und Pausensnack	
Die Ernährung bei energetischen Ungleichgewichtszuständen..	186
♦ Das Qi-schwache Kind ♦ Blut- und Yin-Mangel beim Schulkind	
Rezeptteil: Rezepte für Kinder	195
Warme Speisen für den Morgen.....	200
Vegetarische Hauptgerichte	203
Fleisch- und Fischgerichte für Schulkinder.....	211
Salate	212
Süße Getreidegerichte.....	215
Obstspeisen	220
Brotaufstriche	223
Kuchen, Brötchen und Leckereien.....	225
Anhang	229
Adressen	230
Literatur	231
Stichwortverzeichnis	233