

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Gertrude Kubiena .....	8
Vorwort des Autors .....	9
Vorwort des Autors zur vierten Auflage .....	13
Der <i>Shen</i> , das Göttliche in uns .....	15
Das Handwerk des Arztes .....	17
Die Wirklichkeit – Die Realität .....	26
Das Tao Teil 1 .....	30
Noch ein bisschen über den <i>Shen</i> .....	33
Unsere Instinkte .....	35
Die Zelle .....	38
Die Entstehung des Menschen und seine Nahrung .....	41
Nach den fünf Elementen leben .....	49
Die Akupunktur .....	54
Die chinesischen Kräuter .....	64
<i>Der Unterschied zwischen westlichen Medikamenten     und chinesischen Kräutern</i> .....	66
Die Methoden, die chinesische Realität zu erfassen .....	69
Das Tao Teil 2 .....	77
Die Traditionelle Chinesische Medizin .....	78
Die Basis der Chinesischen Medizin .....	85
<i>Die Hohlorgane (Fu-Organ)</i> .....	99
<i>Das Konzept von den Geistern (Wu Shen)</i> .....	107
Wenn die Milz müde ist ... ..	115
<i>Einschub: Der Glatte Fluss und der Brennende Hut</i> .....	117
Wie sind wir lieb zur Milz? .....	131
PUNKT 1: Das Essen soll Ihnen Freude bereiten! .....	134
PUNKT 2: Alles, was im Magen ankommt, sollte eine körperwarme Suppe sein! .....	137
<i>Zwischenbemerkung über »gesunde Ernährung«</i> .....	142

PUNKT 3:	Bitte essen Sie regelmäßig ein warmes, gekochtes Frühstück! .....	145
	<i>Warum ist das (richtige) Frühstück so wichtig?</i> .....	159
PUNKT 4:	Bitte essen und trinken Sie generell regelmäßig warm! .....	169
PUNKT 5:	Bitte essen Sie täglich einen Apfel! .....	182
	<i>Über die Einteilung von Lebensmitteln</i> .....	184
	1. <i>Der asiatische Zugang</i> .....	184
	2. <i>Der westliche Zugang</i> .....	202
PUNKT 6:	Bitte essen Sie gute Kohlenhydrate! .....	206
PUNKT 7:	Bitte essen Sie gutes pflanzliches Eiweiß! .....	225
	<i>Einschub: Gesunde Knochen</i> .....	253
	<i>Einschub: Mangelzustände bei vegetarischer Ernährung?</i> .....	257
	<i>Einschub: Vegane Ernährung</i> .....	259
	<i>Einschub: Der Begriff des »Karma«</i> .....	263
	<i>Einschub: Der ethische Aspekt</i> .....	267
PUNKT 8:	Haben Sie keine Angst vor Fett! .....	272
	<i>Die Framingham-Studie</i> .....	273
	1. <i>Die Triglyceride</i> .....	282
	2. <i>Das Cholesterin</i> .....	284
PUNKT 9:	Bitte essen Sie so wenig industriell verarbeitete Lebensmittel wie möglich! .....	288
PUNKT 10:	Bitte essen Sie nicht zu viel! .....	292
	<i>Einschub: Wie wird man gut alt?</i> .....	292
Zusammenfassung Punkte 1-10 .....		302
Der Atem und die Lunge .....		308
	<i>Einschub: Emotionen</i> .....	331
Die Nacht, die Zeit, in der die Mitte schläft... .....		337
Der <i>Hun</i> , der Stress und der Wind .....		356
	<i>Einschub: Sucht</i> .....	383
Der <i>Shen</i> , das Glück und der Sinn .....		390
Abschließendes und Zusammenfassendes .....		411
Quellennachweis und Literatur-Empfehlungen .....		419
Zum Autor .....		428