

Inhalt

Einleitung / Vorwort	8
Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Ernährung	10
1. Essen Sie sich gesund!	10
2. Geschichte der TCM und der chinesischen Ernährungstherapie	11
3. Die TCM und der Westen	13
Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	17
1. Von der Verwandtschaft aller Dinge – Das Tao	17
2. Das Gesetz der Polarität – Yin und Yang	19
3. Der Mensch zwischen Himmel und Erde.	24
4. Die vier Jahreszeiten.	25
5. Die vier Vitalsubstanzen	28
6. Die fünf Elemente (Wu Xing)	29
7. Die Organuhr	34
8. Die zwölf Organe des Menschen (Zang Fu).	36
9. Wie entsteht Krankheit? Die sechs Himmelskräfte und die fünf Geistesgifte	50
10. Welche Diagnosemethoden gibt es in der TCM?	52
11. Therapiemöglichkeiten für den TCM-Therapeuten	53
Sie sind einzigartig! Die Konstitutionslehre der TCM	55
1. Allgemeine Empfehlungen.	55
2. Die Konstitutionslehre und Konstitutionstherapie.	58
3. Weitere konstitutionelle Faktoren	67

Die energetische Wirkung der Nahrung	71
1. Die energetisierend und nährenden Eigenschaften – Qi oder Wei?	72
2. Die energetische Temperaturwirkung – Kalt oder Heiß?	73
3. Der Geschmack, die himmlische Botschaft der Nahrung	75
4. Die Farbe, die Signatur der Nahrung	83
5. Nahrungsmiteileinteilung nach Organbezug (Funktionskreisbezug).	84
6. Die Wirkart	85
7. Wie die Zubereitung die Wirkung verändern kann.	85
8. Anmerkung zur Einteilung der Nahrungsmittel	85
Lebensmittel und ihre Wirkung	88
A. Lebensmittelgruppen	88
B. Lebensmitteltabelle	99
Kochen nach den fünf Elementen	134
1. Die Küche – ein Ort der Kraft	134
2. Rohkost kontra Gekochtes	134
3. Der Kochprozess	135
4. Die Hitzequelle: Holzfeuer, Gas, Elektroherd	136
5. Die Kochgeräte.	137
6. Die Schneidetechnik.	137
7. <i>Yinisieren</i> und <i>Yangisieren</i> und weitere Zubereitungsmethoden	138
8. Das Geheimnis des Tao der Fünf-Elemente-Küche	140
9. Die Zubereitung der täglichen Nahrung – Zauber der Elemente.	142
10. Der Essplatz	142
11. Die Mahlzeit	143

12. Rezepte	145
Getreidegrundrezepte und Variationen	146
Getreidesuppen (Congee) und Variationen.	153
Kraftbrühen	162
Suppen	165
Hülsenfruchtrezepte	169
Gemüsegerichte	172
Tofugerichte	175
Fleisch- und Fischgerichte	176
Salate	180
Süße Speisen	182
Getränke	185
13. Getreidekuren	187
Bleiben Sie gesund	190
Allgemeine Empfehlungen für die Gesundheit	190
Ernährung zur Erhaltung und Steigerung des Wohlbefindens und zur Vorbeugung gegen Krankheiten	191
Krankheitsverzeichnis und Ernährungsempfehlungen	196
1. TCM-Diagnosen	196
2. Häufige Symptome und TCM-Syndrom-Diagnosen (Auswahl)	256
Anhang	
Literaturverzeichnis	285
Adressen, die weiterhelfen.	290
Rezeptverzeichnis	298
Index	300
Danksagung	314