

## Inhalt

<b>Einleitung / Vorwort</b> . . . . .	8
<b>Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Ernährung</b> . . . . .	10
1. Essen Sie sich gesund! . . . . .	10
2. Geschichte der TCM und der chinesischen Ernährungstherapie . . . . .	11
3. Die TCM und der Westen . . . . .	13
<b>Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)</b> . . . . .	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
<b>Sie sind einzigartig! Die Konstitutionslehre der TCM</b> . . . . .	55
1. Allgemeine Empfehlungen. . . . .	55
2. Die Konstitutionslehre und Konstitutionstherapie. . . . .	58
3. Weitere konstitutionelle Faktoren . . . . .	67

<b>Die energetische Wirkung der Nahrung</b> . . . . .	71
1. Die energetisierend und nährende 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
<b>Lebensmittel und ihre Wirkung</b> . . . . .	88
A. Lebensmittelgruppen. . . . .	88
B. Lebensmitteltabelle . . . . .	99
<b>Kochen nach den fünf Elementen</b> . . . . .	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
<b>Bleiben Sie gesund . . . . .</b>	<b>190</b>
Allgemeine Empfehlungen für die Gesundheit . . . . .	190
Ernährung zur Erhaltung und Steigerung des Wohlbefindens und zur Vorbeugung gegen Krankheiten . . . . .	191
<b>Krankheitsverzeichnis und Ernährungsempfehlungen . . . . .</b>	<b>196</b>
1. TCM-Diagnosen . . . . .	196
2. Häufige Symptome und TCM-Syndrom-Diagnosen (Auswahl) . . . . .	256
<b>Anhang</b>	
Literaturverzeichnis . . . . .	285
Adressen, die weiterhelfen. . . . .	290
Rezeptverzeichnis . . . . .	298
Index . . . . .	300
Danksagung . . . . .	314