

Stichwortverzeichnis

A

Abendmahlzeit 59, 103
Absinkendes Qi 29
Akupunktur 22
Allergie 51, 217, 222
Amarant 212
Aminosäuren 261
Arteriosklerose 180
Aufsteigendes Leber-Yang 188

B

Ballaststoffe 195, 197
Basenbildner 139
Basenlieferanten 138
Basenpulver 135
Beta-Glucan 197, 199
Bewegung 166, 190
Bindegewebsentschlackung 141
Biologisch 100
Biologische Lebensmittel 31
Biologische Wertigkeit 80
Bitter 149
Bitterstoffe 150
Bittertag 152
Blut 32
Blutaufbau 38, 199
Blutdruck 181
 Regulierung 185
Blut-Hitze 32, 35
Bluthochdruck 181, 183
Blutmangel 34–36, 39
Body-Mass-Index 106
Brei 73
Bristol-Skala 114
Brot 65, 118
Buchweizen 268

C

Cholesterin 96, 191
Cholesterin senken 194
Chronobiologie 56, 57
Chrysanthemblüten 203
Congee 74, 199

D

Darm 128, 232
Darmaktivierung 133
Darmerkrankung 217
Darmflora 237
Darmgesundheit 258
Dekokt 22
Depression 233, 239, 247
Detox 141
Diabetes 105, 110
Die Mitte stärken 56
Dinkel 90
Dinner-Cancelling 59
Disharmoniemuster 28
Disharmonien 27

E

Ei 96, 195
Eigenverantwortung 5
Eintopf 260
Eisenmangel 32, 34, 35
Eiweiß 79
Eiweiß-Typ 75, 95
Element Erde 42
Element Feuer 43
Element Holz 43
Element Metall 43
Element Wasser 43

- Entschlackung 152
 Ernährung
 fruktosearme 234
 laktosefreie 229
 Ernährungstherapie 239
 Ernährungstipps 144
 Ernährungsumstellung 165
 Essenszeiten 102
 Essenz 29
 Evidenzbasierte Medizin 17
 Evidenzklassen 18
- F**
- Fehlernahrung 247
 Fette 194
 Fettzelle 107
 Feuchtigkeit 63, 112, 113, 243
 Fisch 124, 125
 Fleisch 103, 124
 FODMAP 244, 246
 Frauenherz 188
 Fruchtsaft 232, 234
 Fruchtzucker 232
 Frühstück 58, 67, 72, 75
 Rezepte 85
 Frühstücksverzicht 71
 Fruktose 231, 233, 236, 239
 Fruktosearm 234
 Fruktoseintoleranz 231
 Fülle 39
 Fülle-Typ 122
 Fülle-Zeichen 251
 Fünf Elemente 41
 Fünf-Elemente-Ernährung 22, 40
 Fünf-Gewürze-Mischung 159
 Fünf Wandlungsphasen 41
 Fütterungs-Zyklus 45
- G**
- Ganzheitliche Perspektive 10
 Gastritis 254, 268
 Gefäßverengung 179
 Gelatine 261
 Gelenkschmerzen 262
 Gemüse 37, 138
 Gemüsetag 153
 Gen 108
 Gerste 198
 Geschmack
 bitter 44
 salzig 44
 sauer 44
 scharf 44
 süß 44
 Getränk 37, 101, 103
 Getreide 73, 81, 141, 143, 240
 Getreidebrei 76
 Getreidekur 141
 Getreidesorten 144
 Gewürze 101
 Glutamin 124
 Gluten 239
 Glutenfreie Getreidesorten 118
 Glutensensitivität 240
 Glutenunverträglichkeit 82
 Goji-Beeren 157
 Grünkern 210
- H**
- Hafer 88, 197
 Heilpflanzen 149
 Heißhungerattacke 147
 Herz 175, 177
 steifes 179
 und Seele 190
 Herzblutmangel 36
 Herzgespann 203
 Herz-Kreislauf-Erkrankung 105, 178, 182
 Herz-Kreislauf-System 175
 Herz-Kreislauf-Training 176
 Histamin 255
 Hitze 39, 219
 Homocystein 180
 Hopfen 202
 Hormone 123
 Hypercholesterinämie 193
- I**
- Idealer Teller 166
 Idealkost 52
 Immunsystem 253
 Im Zyklus kochen 47
 Individualität 14
 Ingwer 37, 93
 Ingwertee 93
 Instinkt 50
 Integrative Ernährung 14, 16
 Integrative Medizin 14, 16
 integrative nutrition 13
 Intoleranz 225
- J**
- Jing 29
 Jojo-Effekt 116

K

Kälte 39, 220, 243
Kaffee 37, 101
Kalziumquelle 230
Kartoffeltag 160
Kauen 140
Kilokalorie 107
Knochen 134, 262
Knorpel 261
Kochen im Kreis 47
Kohlenhydrate 79, 126, 127
Kohlenhydrat-Typ 75
Kohlrabi 158
Kollagen 260
Kontroll-Zyklus 45
Konzentration 70
Kopfschmerzen 115
Kräutertee 129
Kraftsuppe 260

L

Lachen 191
Laktose 226, 230, 239
Laktoseintoleranz 65, 223, 225, 227
Leaky Gut 249, 256, 257
Lebensmittelunverträglichkeit 51
Lebensmittelwirkung
 erfrischend 49
 kühlend 49
 neutral 49
 stark erwärmend 50
 wärmend 49
Leber 128, 243
Leberblutmangel 36
Leber-Qi-Stagnation 81, 144, 187, 243
Leberwickel 152
Lunge 221
Lunge stärken 253
Lycopin 62

M

Magen 55
Makrele 208
Mangel 39
Mangel-Typ 122
Mangel-Zeichen 252
Melisse 201
Milch 62, 65
Milchallergie 224
Milchprodukte 61, 103, 118, 229
Milz 55, 221
Milz-Qi 113, 185

Milz-Qi-Mangel 242
Milz-Qi stärken 117
Milz stärken 253
Misch-Typ 75
Mittlerer Erwärmer 55
Moxa 22
Müdigkeit 115
Müsli 83
Multimodaler Behandlungsansatz 14

N

Nahrungsstagnation 103
Nichterl, Claudia 2
Niere 132, 222
Niere stärken 253
Nudging 148
Nüsse 194, 196

O

Obst 234
Omega-3-Fettsäuren 258
Organ 221
Organuhr 56
Osteoporose 134, 262

P

Pastinaken 271
Petersilie 203
Pflanzenöle 196
pH-Wert 131, 136
PRAL-Wert 133
Prävention 4, 15
Protein 79
Psychische Belastung 110
Puls 178
Pulsdiagnose 32

Q

Qi 28, 114
 rebellierendes 114
 sinkendes 114
Qigong 22, 24
Qi-Mangel 29, 63, 114, 115
Qi-Stagnation 114, 115

R

Rebellierendes Qi 29
Regional 51
Reizdarm 217

- Reizdarmsyndrom 237, 242
- Rezepte
- Amarant-Auflauf mit gelben Rüben 211
 - Amarant mit Apfel und Walnüssen 92
 - Basen-Gemüse-Suppe 156
 - Beerenelexier 215
 - Buchweizen-Gemüsesuppe 267
 - Buchweizen mit Apfel 86
 - Chinakohl-Reis-Rouladen 274
 - Congee 265
 - Couscous mit Amarant und Rosinen 76
 - Couscous-Wok 97
 - Detox-Brühe 154
 - Detox-Suppe 156
 - Energiesuppe mit Huhn 96
 - Fischcurry mit Reis 214
 - Frühstück 85
 - Gemüsepfanne mit Quinoa 269
 - Gemüse-Reispfanne 268
 - Gemüsesuppe mit Grünkern 209
 - Gersten-Bohnen-Eintopf 210
 - Gersten-Gemüse-Suppe 93
 - Gewürzhirse mit Tomaten 159
 - Grießbrei mit Beeren 85
 - Haferflocken-Crunchy 87
 - Hirse-Gemüse-Suppe 270
 - Hühnerbrust mit Kohlrabi in Minzsoße 272
 - Hühnerkraftsuppe 266
 - Karotten-Kokos-Suppe 209
 - Kartoffel-Endivien-Salat mit Weintrauben und Nüssen 163
 - Kartoffel-Gemüse-Gulasch mit Räucher tofu 213
 - Kartoffelsalat mit grünem Spargel 162
 - Kichererbsen-Gemüse-Suppe 98
 - Kohlrabisuppe 157
 - Kürbisgulasch mit Huhn und Quinoa 273
 - Makrelenmus mit Gemüsesticks 208
 - Ofengemüse 169
 - Polenta mit Marillenkompott 90
 - Powermüsli mit Dinkelflocken 89
 - Radieschen und Karotten mariniert 154
 - Rinderhackfleisch mit Kraut 170
 - Rindsfaschiertes mit Gemüse 271
 - Ritschert 210
 - Rosmarinkartoffeln mit Kürbis 164
 - Rote-Rüben-Carpaccio 206
 - Rote-Rüben-Smoothie 215
 - Rührei mit Tomaten und Rucola 94
 - Sellerie-Erbsen-Salat mit Räucherforelle 168
 - Veganes Tofu-Rührei 99
 - Zitronenhuhn-Spieße mit Quinoa-Risibisi 171
- Rheumatische Erkrankung 19
- Ritschert 211
- Rohkost 103
- Roter Reis 200
- S**
- Säure-Basen-Haushalt 130, 134
 - Saisonal 51
 - Samen 194
 - Schlafstörungen 57, 103
 - Schleim 113
 - Schwäche 115
 - Schwarztee 101
 - Sekundärer Pflanzeninhaltsstoff 61
 - Serotonin 262
 - Shen 52
 - Sojaprodukte 196
 - Spargel 162
 - Sport 119
 - Stagnation 29
 - Stagnation auflösen 118
 - Steifes Herz 179
 - Stoffwechsel 109
 - Stress 39, 56, 71, 110, 128, 249, 259
 - Stressbewältigung 129
 - Stuhl 114
 - Südfrüchte 103
 - Süßungsmittel 127
 - Suppe 72, 260
- T**
- TCM 24
 - TCM-Ernährungslehre 3
 - Tees
 - Cholesterinsenker-Tee 206
 - Herz-Kreislauf-Tee 204
 - Tee bei Herzrhythmusstörungen 205
 - Tee für eine gute Nacht 205
 - Tee für gute Nerven 204
 - TEM 12
 - Therapieansatz 249
 - Thermik 250
 - Thermische Wirkung 48, 50, 250
 - Tiefkühlprodukte 66
 - Traditionelle Chinesische Medizin 22, 24
 - Traditionelle Europäische Medizin 12
 - Traditionelles Wissen 9
 - Transfette 196

Trinken 101, 197
Tuina 22, 24
Tyrosin 124

U

Übergewicht 105, 106, 110, 116
Übersäuerung 134, 135
Umeboshi 254
Unverträglichkeit 143, 217, 222

V

Vegan 11, 99, 124, 125
Vegetarisch 11, 124, 125
Verbote 102
Verdauung 8, 53
Verdauungsbeschwerden 236, 246
Verdauungsfeuer 53, 112
Verdauungskraft 54
Verdauungsprobleme 248
Verdauungsstörung 101, 143
Vitamin 61
Völlegefühl 115

W

Wasser 141
 süß gekochtes 141
Wasseransammlung 176
Weißdorn 202

Weizen 82, 118
Weizensensitivität 241
Westliche Ernährungswissenschaft 21
Wetter 219
Wind 219
Wissenschaft 5

X

Xue 32

Y

yangisieren 51
Yang Sheng 23
Yin-Aufbau 103, 186
yinisieren 51
Yinisierend 38
Yin-Mangel 66
Yin und Yang 25, 26

Z

Ziegenmilch 63
Zivilisationskrankheit 9, 116, 134
Zöliakie 82
Zucker 80, 118, 127
Zungendiagnose 32
Zusatzstoff 101
Zwischenmahlzeit 58, 118