

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Dank</b>	<b>10</b>
<b>Grundlagen</b>	<b>12</b>
Yin und Yang	13
Die Grundsubstanzen	16
Die goldene «Mitte»	19
Westen/Osten	20
Steigen, öffnen, senken, schliessen – der energetische Kreislauf	21
Die fünf Elemente	22
Zuordnungen zu den fünf Elementen	24
<b>Prinzipien</b>	<b>25</b>
Durch Essen gesund bleiben	25
Schwache «Mitte»	33
Die Jahreszeiten	34
Nahrungsmittelgruppen	36
Das Elend mit dem Trinken	37
<b>Charakter</b>	<b>41</b>
Temperaturverhalten	41
Wo würden Sie diese Nahrungsmittel einordnen?	42
Vergiss den Kochtopf?	43
Die richtige Zeit	43
Die Einstellung	44
Nahrungsmittel	45

<b>Geschmack</b>	<b>76</b>
Sauer	76
Bitter	77
Süss	78
Scharf	79
Salzig	80
<b>Zubereitungsarten und Rezepte</b>	<b>81</b>
Die verschiedenen Kochmethoden	82
Die Konservierungsarten	84
Die Schnitt-Technik	85
Grundrezepte	85
Fazit: Essprobleme nehmen ab	90
<b>Krankheiten und «Heilmittel»</b>	<b>92</b>
Welche Ursachen führen zu Krankheiten?	92
Die sieben Emotionen	92
Übergewicht	93
<b>Hausrezepte nach der altchinesischen Ernährungslehre</b>	<b>101</b>
<b>Häufige Fragen</b>	<b>106</b>
<b>In Kürze</b>	<b>115</b>
<b>Nachwort</b>	<b>119</b>
<b>Anhang</b>	<b>122</b>
Nahrungsmitteltabelle	122
Literaturangaben	128