



**GOLDMANN**  
ARKANA

### Buch

Keine Trennkost, kein Fatburner, kein Fit for Life! Daverick Leggett stellt eine Methode vor, die nach den Grundregeln der chinesischen Medizin Gesundheit und Wohlbefinden fördert, ohne den Anwender unter einer Vielzahl von Diätvorschriften zu begraben. Ihr Körper selbst ist es, so Leggett, der Ihnen mitteilt, was er gerade braucht. Die chinesische Medizin beurteilt Nahrungsmittel nach ihrer energetischen Qualität. Diese setzt sie in Beziehung zu den fünf Funktionskreisen des menschlichen Körpers: Lunge, Herz, Leber, Niere, Milz. Diese Funktionskreise regeln das energetische Zusammenspiel und können daher über- oder unversorgt sein. Durch die Beschreibung der Regelkreise und der auf sie wirkenden Einflüsse weckt Leggett das Gespür für das, was der Körper wirklich braucht. Tabellarisch werden für jedes Rezept energetische Potenziale dargestellt, aufgeschlüsselt nach Organ systemen und Yin-/Yang-Qualität. Damit können Sie sich die Ernährung ganz nach Ihren Erfordernissen zusammenstellen und sich optimal ernähren.

### Autor

Daverick Leggett begann seine berufliche Karriere als Biobauer und lebte lange Zeit in einer Gemeinschaft, die sich dem ökologischen Anbau gesunder Lebensmittel widmete. Heute lehrt er Shiatsu, Qi-Gong und traditionelle chinesische Medizin in ganz England. Als Seminarleiter, Autor und Ernährungsberater verfügt er über einen reichen Schatz praktischer Erfahrung. Er lebt mit seiner Frau und seinem Sohn in Devon, England.

Daverick Leggett

# Selbstheilung durch Ernährung

Rezepte für Harmonie von Yin und Yang

Aus dem Englischen von Erika Ifang



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die Originalausgabe erschien 1999 unter dem Titel „Recipes for Self-Healing“ bei Meridian Press, Totnes, England.

Teil V dieser Ausgabe »Hilfe zur Selbsthilfe« stammt aus »Part Two« von Daverick Leggetts Werk »Helping ourselves«, das 1994 bei Meridian Press erschienen ist.

Die deutsche Erstausgabe erschien 2004 bei Arkana, München.

Die Ratschläge und Informationen dieses Buches sind von Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Eine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben, kann nicht übernommen werden.



Verlagsgruppe Random House FSC®-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2011

© 2004 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1994, 1999 by Daverick Leggett

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Zefa, Paul Anton

Redaktion: Gerhard Juckoff

SB · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21934-6

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*Sieh, wie sich jedes Teilchen bewegt,  
sieh, wie ein jedes hier ankam von einer Reise,  
sieh, wie ein jedes andere Nahrung sich wünscht  
und wie ein jedes zum Ozean strömt.*

Rumi

*Ich widme dieses Buch meiner Mutter und meinem Vater,  
die mich an Leib und Seele genährt haben.*

*Und meinem Sohn Orion Reed, den ich jetzt nähre.*

*Mögen alle Wesen Nahrung erhalten.*

# Inhalt

Vorwort .....	13
Einleitung .....	15
Hinweise zum Gebrauch des Buches .....	19
Glossar wichtiger Begriffe .....	20

## Teil I Die Ernährung

<b>1 Ernährungsperspektiven .....</b>	<b>25</b>
Eine kosmische Perspektive .....	25
Eine kulturelle Perspektive .....	29
Eine familiengeschichtliche Perspektive .....	30
Biografie und Biologie .....	31
<b>2 Die Quellen der Nahrung .....</b>	<b>35</b>
Luft .....	35
Wasser .....	38
Bäume und andere Pflanzen .....	42
Kosmische Energie .....	45
Sinnesnahrung .....	47
Beziehungen .....	49
Lebensmittel .....	50

**Teil II Das ABC der chinesischen Medizin**

<b>3 Meridiane und Organe</b> .....	57
Woraus besteht der Mensch? .....	57
Die Meridiane .....	59
Die Organe .....	65
Die Milz .....	67
Die Lunge .....	77
Die Nieren .....	83
Die Leber .....	92
Das Herz .....	99
<b>4 Die Grundstoffe</b> .....	107
Qi .....	107
Das Blut .....	126
Stockungen von Qi und Blut .....	134
Die Essenz .....	142
<b>5 Yin und Yang</b> .....	146
Die Harmonie von Yin und Yang .....	146
Yang-Schwäche .....	149
Yin-Schwäche .....	157
<b>6 Klimatische Faktoren</b> .....	166
Hitze .....	167
Kälte .....	170
Nässe .....	174
Wind .....	186
<b>7 Krankheitserreger und ihre Abwehr</b> .....	188
Die Einwirkung von Wind .....	189
Die Einwirkung von Wind-Hitze .....	191
Die Einwirkung von Wind-Kälte .....	192

Die Einwirkung von Wind-Nässe .....	193
Die Einwirkung von Kälte .....	194
Die Einwirkung von Nässe .....	194
<b>Teil III Rezepte zur Unterstützung der Selbstheilung</b>	
<b>8 Kleine Küchenlehre .....</b>	199
Die Nährstoffe aus östlicher und westlicher Sicht .....	199
Einige Ernährungstipps .....	202
Die Wahl der Zutaten .....	204
Der Energiegehalt der Nahrung .....	207
<b>9 Die Rezepte .....</b>	227
Wie die Rezeptseiten aufgebaut sind .....	228
Maße .....	229
Die Geräte .....	229
Suppen .....	230
Salate .....	247
Getreidegerichte .....	258
Gemüse und Hülsenfrüchte .....	268
Fleisch und Fisch .....	286
Saucen, Dips und Relishs .....	295
Würzmittel .....	308
Gebäck .....	314
Desserts .....	320
Getränke .....	330
Eigene Rezepte zusammenstellen .....	340

## Teil IV Was noch wichtig ist

<b>10</b>	<b>Genuss, Gesundheit und moderne Technik</b>	351
	Kaffee und Tee	351
	Alkohol	353
	Zucker	354
	Milchprodukte	356
	Der Vegetarismus	360
	Rohkost	364
	Schwangerschaft	365
	Säuglinge und Kinder	369
	Schlankheit und Fettleibigkeit	373
	Fasten	375
	Mikrowellengeräte	378
	Die Gentechnik	379
	Die energetische Wirkung von Vitaminen, Mineralien und Medikamenten	384

## Teil V Hilfe zur Selbsthilfe

<b>11</b>	<b>Ernährungsempfehlungen (Zusammenfassung)</b>	393
	Unterstützung des Yin	393
	Unterstützung des Yang	394
	Unterstützung des Qi	395
	Unterstützung des Blutes	396
	Auflösung von Nässe	397
	Vertreibung von Kälte	399
	Hitze entgegenwirken	400
	Anregung der Qi-Zirkulation	400
	Anregung des Blutkreislaufs	401

<b>12 Nahrungsmitteltabellen</b> . . . . .	402
Getreide . . . . .	403
Gemüse . . . . .	404
Obst . . . . .	406
Hülsenfrüchte . . . . .	408
Nüsse und Samen . . . . .	409
Fisch . . . . .	410
Fleisch . . . . .	411
Eier und Milchprodukte . . . . .	412
Kräuter und Gewürze . . . . .	413
Öle und Würzmittel . . . . .	415
Teekräuter und Getränke . . . . .	416
Nahrungsergänzungsmittel . . . . .	417

## Anhang

<b>Anmerkungen</b> . . . . .	419
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	425
<b>Alphabetisches Verzeichnis der Nahrungsmittel</b> <b>und Rezepte</b> . . . . .	427
<b>Alphabetisches Verzeichnis wichtiger Stichworte</b> <b>und Begriffe</b> . . . . .	441
<b>Nützliche Adressen und Internet-Links</b> . . . . .	446



# Vorwort

Als ich Daverick Leggetts Buch *Selbstheilung durch Ernährung* zum ersten Mal aufschlug, fiel mein Blick auf den Abschnitt über Kaffee. Obwohl ich nur wenige Worte las, erstaunte es mich, wie genau er die Bedeutung von Nahrung und Ernährung in der traditionellen chinesischen Medizin erfasst hatte. Mir waren der Mann und seine Heilungsphilosophie sofort sympathisch.

Unter Praktizierenden der chinesischen Medizin ist immer wieder heftig diskutiert worden, ob Kaffee kühlt oder wärmt. Leggett hat das Problem gelöst. Er beweist eine einzigartige Kenntnis der komplexen Körperreaktionen auf Kaffee und der damit wirksam werdenden energetischen Kräfte: Kaffee, so sagt er, wirkt sowohl kühlend als auch erhitzend – es liegt in seiner Natur begründet und ist von der Wesensart und dem Gesundheitszustand dessen abhängig, der ihn genießt.

Leggett erinnert uns in seinem wunderbaren Buch immer wieder daran, dass die chinesische Medizin nicht in die übliche Schwarz-weißschablone gepresst werden kann. Yin und Yang sind keine feststehenden Begriffe, sondern stets in Beziehung zueinander zu sehen. *Selbstheilung durch Ernährung* spiegelt die philosophischen Stärken der chinesischen Medizin wider.

Niemand hat bisher die perfekte Diätpille herstellen können, durch die die Energien, Aromen und Eigenschaften der Nahrung so ins Gleichgewicht kommen, dass Ganzheit und Harmonie erreicht werden. Nahrungsenergien sind nicht bloß das Ergebnis chemischer Prozesse – sie sind auch dem Walten spiritueller Kräfte zu verdanken. Wie stark die Nahrung Körper/Geist/Seele zu beeinflussen vermag – sowohl positiv als auch negativ –, hängt davon ab, wie sie

zubereitet, serviert und gegessen wird. Ob die Ernährung ausgewogen ist, beruht auf der Kombination der verzehrten Nahrungsmittel, der Art ihrer Zubereitung und darauf, was der Esser denkt und wie er isst.

Ein Essen, das dankbar zubereitet, in aller Ruhe aufgetragen, respektvoll verzehrt und in einer harmonischen Atmosphäre verdaut wird, bringt Segen. Ein Mahl, das gedankenlos oder widerwillig zusammengewürfelt und hastig verschlungen oder gar beim Autofahren, Fernsehen oder Lesen eingenommen wird, kann nicht guttun.

In unserer nahrungsbesessenen, auf ungesunde Genüsse fixierten Kultur wird die traditionelle chinesische Auffassung von Ernährung oft missverstanden. Daverick Leggett macht dem Leser deutlich, dass es bei Nahrung und Ernährung aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin darum geht, Ausgewogenheit und Harmonie zu erreichen durch Flexibilität in der Art und Weise, wie wir essen. Es gibt keine »guten« oder »schlechten« Nahrungsmittel. Es gibt nur Nahrungsmittel mit bestimmten Eigenschaften, Geschmäckern und energetischen Auswirkungen. Die chinesische Medizin setzt im Hinblick auf die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden traditionell auf Mäßigung, und daran hält sich Leggett in seinem Buch konsequent. Er stellt dar, welche Lebensmittel gewählt und wie sie verarbeitet werden sollten, und er tut es gut lesbar, sodass es Spaß macht, ihm Folge zu leisten.

Ich wünsche dem Buch, dass es bei einem breiten Publikum Anklang findet. Es ist ein nützliches Buch, das jedem in Sachen Ernährung weiterhelfen kann. Ich selbst empfehle es meinen Klienten, weil ich glaube, dass Nahrung und Ernährung Grundvoraussetzungen für den Erhalt von Wohlbefinden und Ganzheit, Ausgewogenheit und Harmonie sind.

*Misha Ruth Cohen*

Misha Ruth Cohen ist Begründerin und Leiterin einer Klinik für chinesische Medizin in San Francisco sowie Autorin zahlreicher Bücher.



# Einleitung

Der wahre Geist der chinesischen Medizin ist so lebendig wie eh und je, und in diesem Geist ist das vorliegende Buch geschrieben. Mich, einen Westler, hat die asiatische Philosophie und Heilkunst angezogen, weil sie etwas zu bieten hat, das ich vor meiner eigenen Tür nicht finden konnte: eine kohärente, lebendige Sicht der Welt als Energie und eine poetische, metaphorische Sprache zur Darlegung dieser Sicht. So gefällt es mir, denn für mich ist und war es von Kindesbeinen an nur natürlich, die Welt als Energie wahrzunehmen; außerdem neige ich mehr zur Poesie als zu den Naturwissenschaften.

Aber ich bin kein Chinese und habe kein Verlangen danach, je irgendwo anders zu leben als im schönen, gesegneten, landschaftlich reizvollen englischen Devon. Und ich habe auch kein Interesse daran, so zu leben oder zu essen wie ein Chinese. Als ich die tiefen Einsichten und die Weisheit der traditionellen chinesischen Medizin in meine eigene Kultur hineinnahm, wollte ich herausfinden, ob dieses außergewöhnliche Verständnis nicht hier Wurzeln schlagen und sich durchsetzen könnte, ob es nicht zur Bereicherung für meine eigene Kultur und Tradition werden könnte, statt sie zu verdrängen. Aus diesem Grund mache ich hier Vorschläge zur Selbstheilung und gesunden Ernährung, die sich überwiegend auf westliche Lebensmittel stützen und der westlichen Lebensweise Rechnung tragen.

In diesem Buch werden die Gedanken der östlichen Medizin aus westlicher Sicht erklärt und interpretiert. Ich hoffe, es ist mir gelungen, die Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin weit genug aus ihrem kulturellen Kontext zu lösen, um der westlichen Welt einen unmittelbaren Zugang dazu zu verschaffen, mit dem je-

der etwas anfangen kann. Ich hoffe ferner, dass mir dies gelungen ist, ohne die chinesische Tradition zu verletzen oder das Gedanken-  
gut durch meine eigene, kulturell gefärbte und begrenzte Sicht falsch zu interpretieren.

Bei meiner Präsentation der chinesischen Ernährungsvorstellungen habe ich mich darum bemüht, die fernöstlichen Prinzipien der Nahrungsenergetik auf die westliche Küche zu übertragen. Die meisten Zutaten dürften Ihnen bekannt und vertraut sein, und ein paar werden die kosmopolitische Natur unseres Essens widerspiegeln. Hier und da habe ich allerdings ihres speziellen Wertes wegen die Verwendung einer bei uns eher ungebräuchlichen Zutat empfohlen. Doch im Grunde müssten Sie fast alles, was in diesem Buch aufgeführt ist, vor Ort finden können.

Die Kernfrage zur Ernährung lautet nicht: »Welche Kost ist die beste?«, sondern: »Welche Kost ist für mich die beste?« oder genauer gesagt: »In welcher Verfassung bin ich heute, und was herrscht in meinem Leben und meinem Körper gerade vor?« Was des einen Wohl, ist des anderen Wehe, sagt das Sprichwort. Um den größten Nutzen aus diesem Buch ziehen zu können, müssen Sie zuerst Ihren eigenen Energiehaushalt verstehen. Das Lesen wird Ihnen ein Stück weit zu diesem Verständnis verhelfen, aber falls Sie nicht schon als Ausübender, Student oder Patient mit der chinesischen Medizin Bekanntschaft gemacht haben, sollten Sie sich vielleicht doch des Beistands eines qualifizierten Heilkundigen versichern, der sich in traditioneller chinesischer Diagnostik auskennt.

Die Rezepte in Teil III des Buches sollen Ihnen helfen, sich Ihren ureigenen Bedürfnissen entsprechend zu ernähren. Wenn bei Ihnen zum Beispiel eine Schwäche des Milz-Qi vorliegt, finden Sie mehrere Rezepte, mit denen Ihnen gedient ist. Ein Rezept ist dann das Richtige für Sie, wenn Sie sich hinterher wohl fühlen. Sobald Sie Rezepte gefunden haben, die Ihnen guttun, können Sie das ihnen zugrunde liegende Prinzip auf eigene Kreationen übertragen. Ihrem Erfindungsgeist sind in dieser Hinsicht keine Grenzen gesetzt.

---

Auch der Buchteil »Hilfe zur Selbsthilfe« dürfte Ihnen von Nutzen sein. Darin sind die Eigenschaften von etwa 300 bekannten Nahrungsmitteln aufgelistet, sodass Sie in der Lage sind, die Zutaten zu wählen, die Ihren individuellen Bedürfnissen zuträglich sind.

Gedrucktes wird oft als unveränderliche Tatsache aufgefasst. Dabei wollen die Rezepte in diesem Buch eigentlich keine Therapien sein, sondern vielmehr Teil einer Ernährungsweise, die meiner Ansicht nach jeweils einem bestimmten Menschentyp und bestimmten Gesundheitsstörungen am besten gerecht wird. Mit diesem Buch gehen Sie auf ein Abenteuer und erkunden, wie sich die Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin und Ernährungslehre in die Lebenspraxis umsetzen lassen. Sie sind eingeladen, die chinesischen Vorstellungen mit Ihren eigenen Erfahrungen abzugleichen und selbst Möglichkeiten zu entwickeln, die hier gebotenen Informationen und Prinzipien zu verwerten. Ich ermutige Sie dazu, in Ihrer Küche kreativ zu sein und meine Rezepte nur als Anstoß für eigene Kreationen zu betrachten. Die Prinzipien einer Tradition mögen sich über Jahrtausende nicht verändern, aber lebendig bleibt eine Tradition nur durch ständige Neuinterpretation im Licht eigener Erfahrungen. Es ist der kreative menschliche Geist, durch den eine Tradition am Leben erhalten wird, und sie stirbt in dem Augenblick, in dem sie ehern festgeschrieben wird und »versteinert«.

Bleibt noch zu sagen, dass die wichtigste Zutat nie Eingang in ein Rezept und damit ein Kochbuch findet. Kinofans kennen vielleicht den Film *Bittersüße Schokolade*, ein aufwändiges Leinwandepos, in dem das Lachen, die Tränen und die Begierden einer Köchin zu verschiedenen Zeiten in das von ihr zubereitete Essen einfließen und für große Turbulenzen an der Tafel sorgen. Es ist keine bloße Einbildung, dass eine Mahlzeit von der Energie geprägt ist, mit der sie zubereitet wurde. Vom energetischen Standpunkt der chinesischen Medizin aus überträgt sich das Qi des Kochs auf die Nahrung und wird beim Essen mit aufgenommen.

Das Kochen ist ein alchemistischer Prozess. Damit die Nahrung ihren Nährwert entfalten kann, muss das Qi des Kochs sie durchdringen, sich mit den Aromen verbinden und eine entsprechende Botschaft übermitteln. Auch die Energie, die in die Produktion der einzelnen Nahrungsbestandteile eingeflossen ist, ist von Bedeutung: Erzeuger und Händler sind Teil der Geschichte. Bionahrungsmittel, von Menschen verkauft, die ihre Produkte kennen und von ihnen überzeugt sind, tragen ebendiese Botschaft in unsere Küchen. Bitte unterstützen Sie die Biobauern und ziehen Sie, falls sich Ihnen die Möglichkeit bietet, eigenes Obst und Gemüse.

Seien Sie in Ihrer Küche vor allem entspannt und mit Freude bei der Sache. Das ist Ihre ureigene Geheimzutat, die kein Mensch kopieren und schon gar nicht in einem Kochbuch festhalten kann.

Und nun: guten Appetit!



# Hinweise zum Gebrauch des Buches

Dieses Buch kann, wenn Sie wollen, von Anfang bis Ende hintereinander gelesen werden, obwohl es, wie die meisten Bücher, keineswegs so geschrieben wurde. Es ist jedoch nicht unbedingt nötig, es so zu lesen. Vielleicht wollen Sie einfach einen bestimmten Zustand verstehen wie etwa eine Yang-Schwäche der Nieren. In diesem Fall suchen Sie im Inhaltsverzeichnis zuerst unter Kapitel 3 den Abschnitt »Die Nieren« und dann in Kapitel 5 die »Yang-Schwäche« und lesen die angegebenen Seiten. Wenn Sie ein passendes Rezept suchen, blättern Sie im Rezeptteil nach, bis Sie Rezepte mit den entsprechenden energetischen Angaben gefunden haben. Auch Rezepte, die entweder die Nieren oder das Yang stärken, sind geeignet.

Vielleicht wollen Sie sich aus diesem Buch nur Kochanregungen holen. Dann suchen Sie am besten einfach im Stichwortverzeichnis oder blättern im Rezeptteil. Das Rezeptverzeichnis ist nach dem jeweiligen Hauptbestandteil der Speisen alphabetisiert. Alle Rezepte sind vorher gekocht und geprüft worden, und die Gerichte schmecken köstlich – überhaupt nicht wie Medizin! Wenn Sie nach dem Ausprobieren des einen oder anderen Rezepts vielleicht doch mehr über die ihm zugrunde liegenden Prinzipien wissen wollen, schlagen Sie getrost nach. Lesen Sie das Buch von vorn nach hinten oder von hinten nach vorn, ganz wie es Ihnen gefällt! Möge es Sie in jedem Fall nähren und inspirieren.



# Glossar wichtiger Begriffe

**Akupunkt:** ein Punkt auf der Körperoberfläche, der durch Druck, einen Nadelstich oder Hitze stimuliert wird, um eine Veränderung im Energiehaushalt der behandelten Person herbeizuführen.

**Blut:** ähnlich der westlichen Auffassung ein Ausdruck für die Qualität der dem Körper zur Verfügung stehenden Nahrung.

**Dan Tian:** wörtlich übersetzt »Feld des Elixiers«, eins von drei Energiezentren, die im Unterleib, in der Brust und auf der Stirn liegen.

**Essenz:** siehe Jing.

**Feng Shui:** die Kunst, die feinstofflichen Kräfte eines Ortes und ihren günstigen oder negativen Einfluss auf das Leben eines Menschen wahrzunehmen.

**Hitze:** ein Übermaß an heißer Energie im Körper.

**Jiao:** wörtlich übersetzt »Brennraum«, einer der drei Abschnitte des Rumpfes bei dessen Unterteilung in einen unteren, mittleren und oberen Bereich.

**Jing (Essenz):** der Grundstoff physischen Lebens, einsteils aus der Verschmelzung von männlicher und weiblicher Energie bei der Zeugung entstanden und andernteils aus Luft, Essen und Trinken gewonnen.

**Kälte:** ein Übermaß an kalter Energie im Körper.

**Körper-Geist:** mit diesem Wort wird auf die Untrennbarkeit von Körper und Geist hingewiesen.

**Meridian:** Teil eines Netzwerks von Energiebahnen, die alle Teile des Körpers miteinander verbinden.

**Moxa:** ein Beifußgewächs, das auf oder über dem Körper verbrannt wird, um ihm Hitze und Energie zuzuführen.

**Nässe:** ein Übermaß an Feuchtigkeit im Körper.

**Organ:** eine Gruppe miteinander verbundener Funktionen und Strukturen auf physischer, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene und insofern deutlich abweichend von der westlichen Auffassung.

**Pathogen:** etwas in den Körper Eindringendes wie beispielsweise ein Virus oder eine Bakterie.

**Phlegma:** Nässe in erstarrter Form. Phlegma kann sowohl substantiell als auch immateriell sein und sich konkret als Schleim in der Lunge manifestieren oder als Knoten unter der Haut, in Form einer Blockierung der Meridiane, als Nieren- oder Gallensteine, Gelenkdeformierungen, Lymphstauungen oder Geschwulste.

**Qi (auch Chi):** die Lebenskraft, feinstoffliche Energie, die dem »Prana« in der ayurvedischen Philosophie vergleichbar ist.

**Qi-Gong:** die Kunst, durch Bewegung, Körperhaltung, Atem und Aufmerksamkeit die feinstoffliche Energie Qi zu kultivieren.

**Schwäche:** der Mangel oder die gestörte Funktion von etwas, das für die Gesundheit notwendig ist.

**Shen:** Bewusstsein, Geist oder Gemüt; das Licht des Geistes, das durch den physischen Leib hindurchscheint.

**Shiatsu:** japanische Methode, um durch Druck oder Dehnung auf den Körper einzuwirken und den Qi-Fluss in den Meridianen anzuregen; dient sowohl der Entspannung als auch der Heilung.

**Stockung:** eine Blockierung, durch die der Blut- oder Qi-Fluss beeinträchtigt wird.

**Syndrom:** ein Konglomerat miteinander verwandter Anzeichen und Symptome, die ein bestimmtes Störfeld beim Menschen anzeigen.

**Übermaß:** zu viel von einem Stoff oder einer Aktivität, wodurch der Körper überlastet wird.

**Tai-Chi:** Unterart des Qi-Gong, eine Abfolge von fließenden Bewegungen.

**Traditionelle Chinesische Medizin (TCM):** ein umfassendes medizinisches System, das Ernährungsratschläge, Kräuteranwendungen, Akupunktur, Körperarbeit und Übungen einschließt und von 25 Prozent der Weltbevölkerung genutzt wird; es wurde im 20. Jahrhundert gründlich überarbeitet.

**Wind:** störende Symptome, die sich buchstäblich wie Wind verhalten, das heißt, schnell und unberechenbar auftreten; sie machen sich besonders in den obersten Körperpartien drastisch bemerkbar.

**Yin und Yang:** komplementäre Naturkräfte, deren dynamisches Gleichgewicht entscheidend ist für volle Gesundheit.

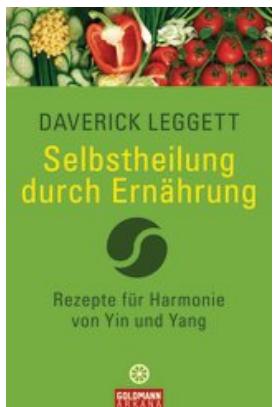


Teil I

# Die Ernährung



## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Daverick Leggett

**Selbstheilung durch Ernährung**

Rezepte für Harmonie von Yin und Yang

Paperback, Broschur, 448 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-21934-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2011

Fundierte Einführung in die Theorie der chinesischen Ernährungslehre mit exquisiten Rezepten

Daverick Leggett stellt die Grundprinzipien der Ernährungslehre nach der traditionellen chinesischen Medizin vor, mit deren Hilfe wir die Energien in unserem Körper harmonisieren können. Eine Vielzahl leckerer Rezepte, begleitet von Energieanalysen, helfen, das Yin und Yang der Ernährung in den Alltag zu integrieren. Ein geniales Handbuch der Koch- und Lebenskunst.

 **Der Titel im Katalog**