

- 7 Vorwort: Essen Sie sich fit und gesund!
- 8 **Basics der Fünf-Elemente-Ernährung**
- 10 Wie die Nahrung heilen kann
- 10 Westliches versus östliches Menschenbild
- 11 Was Ihnen dieses Buch bietet
- 12 Die TCM und die Ernährung nach den Fünf Elementen
- 13 Östliche Medizin etabliert sich im Westen
- 15 Die Rolle der Ernährung in der TCM
- 15 Die Lebenskraft Qi
- 16 Yin und Yang - die polaren Kräfte
- 28 Die Fünf Elemente - das lebendige Modell einer vernetzten Welt
- 29 Alles steht miteinander in Verbindung
- 30 Die Ernährung nach den Fünf Elementen
- 31 Die Fünf Elemente und ihre Entsprechungen
- 34 Elemente, Organe und Funktionskreise
- 35 Das Leben als Zyklus
- 37 Das innere und das äußere Klima
- 38 Vom »guten Geschmack«
- 40 Die Küche als Kosmos
- 40 Wie die Fünf Elemente die Energie balancieren
- 42 Berücksichtigen Sie jedes Element
- 42 Für Gäste: Yin- und Yang-Akzente setzen
- 44 Kochen Sie im Zyklus
- 46 Die innere Haltung entscheidet
- 50 Holz: Jung, frisch und voller Energie
- 50 Entsprechungen des Holzelementes



- 73 Ordnung in die Gedanken bringen
- 76 Energieausgleich im Erdelement
- 77 Rezepte

- 84 Metall: Abschied-Trauer-Loslassen
- 84 Entsprechungen des Metallelementes
- 84 Element der Trauer
- 85 Gefühle erkennen und zulassen
- 87 Energieausgleich im Metallelement
- 89 Rezepte

- 95 Wasser: Neue Kraft sammeln
- 95 Entsprechungen des Wasserelementes
- 96 Element der Ängstlichkeit
- 96 Die dynamische Geburt
- 100 Energieausgleich im Wasserelement
- 100 Rezepte

- 51 Stress für die Leber
- 53 Energieausgleich im Holzelement
- 55 Rezepte

- 61 Feuer: Reinste Herzensfreude
- 61 Entsprechungen des Feuerelementes
- 62 Element der Freude
- 63 Die richtige Nahrung schenkt »Herzensglück«
- 66 Energieausgleich im Feuerelement
- 66 Rezepte

- 72 Erde: Was uns nährt
- 72 Entsprechungen des Erdelementes

106 Leben im Gleichgewicht

- 108 Die Elemente in Balance bringen
- 108 Rücken Sie sich selbst in den Mittelpunkt!
- 109 Jin Shin Jyutsu - die Energie balancieren

- 110 Das Holzelement unterstützen: Wandeln Sie Wut in Bewegung um
- 110 Werden Sie körperlich aktiv!
- 111 Augenpflege
- 112 Die Leber unterstützen
- 113 Der Wut Raum geben

- 115 Das Feuelement unterstützen: Bringen Sie Freude in Ihr Leben
- 115 Fördern Sie die Durchblutung!
- 116 Zungenpflege
- 116 Den Dünndarm pflegen
- 117 Lassen Sie das Lachen in Ihr Leben!

- 119 Das Erdelement unterstützen: Harmonisieren Sie Ihren Geist
- 119 Die Macht der Gedanken
- 120 Familienbande entschlüsseln
- 122 Das Bindegewebe pflegen

- 125** Das Metallelement unterstützen: Lassen Sie los, nehmen Sie Abschied
- 125 Kontaktübungen
- 126 Die Atmung stärken
- 128 Den Dickdarm unterstützen
- 130 Abschied und Neubeginn
- 131 Wärme und Feuchtigkeit

- 133 Das Wasserelement unterstützen: Entwickeln Sie die Kraft der Vision
- 133 Die Knochen stärken
- 133 Schützen Sie Ihre Nieren!
- 135 Die Ohren schonen
- 137 Visionen spenden Kraft

- 141 Pflegen Sie Ihr »Lebenshaus«
- 141 Der Energie-Zyklus



142 Fünf-Elemente Küche im Alltag

- 144 Lustvoll Gewicht verlieren
- 144 Es geht um Ihre Identität!
- 145 Die Diätenfalle
- 146 Die Dilts-Pyramide
- 150 Setzen Sie sich ein Ziel!
- 152 Schluss mit Kalorienzählen
- 156 Es kann losgehen!

- 158 Gesunde Ernährung unterwegs
und im Büro
- 158 Versorgen Sie sich erstklassig!
- 160 Rezepte

- 164 Die schnelle Elementeküche
für Stressgeplagte
- 164 Übersäuerung abbauen
- 166 Rezepte

- 169 Gerichte, die aufbauen und
stärken
- 169 Wandel kostet Kraft
- 171 Rezepte



- 175 Gesund und lecker kochen
für Kinder und Jugendliche
- 176 Die Fünf Elemente im Leben
eines Kindes
- 179 Rezepte

182 Zum Nachschlagen

- 182 Bücher, die weiterhelfen
- 183 Adressen, die weiterhelfen
- 184 Alphabetisches Nahrungsmittel-
verzeichnis
- 188 Sachregister
- 190 Rezeptregister
- 191 Dank
- 192 Impressum

