

Inhalt:

	Seite
Inhaltsverzeichnis	7
Vorwort	9
Wichtige Hinweise	11

Teil 1: Einführung:

Einleitung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	16
Unsere Lebensenergie - Qi & Co.	22
Im Kreislauf der 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser	27
Yin und Yang in der Praxis mit Selbsttest	32
Auch Gefühle sind Energie	38
Unser Verdauungsfeuer und seine Aufgaben	40
Basisernährung und Lebensphilosophie	44
Warmes Frühstück	54
Kochen ist Magie	56

Teil 2: Themen von A-Z:

Abnehmen	60
Angst: Vor Angst zittern	64
Augenprobleme	67
Blutdruck - hoher und niedriger	69
Durchfall und andere Magen-Darmgeschichten im Sommer	71
Diabetes: Wie mit Honig gesüßt...	73
Entschlackung: Beflügelt durch innere Reinigung	75
Erkältung? Nein danke. - Ernährung im Winter	78
Freude, der Wegweiser auf unserem Lebenspfad	81
Getränke: Alternative Durstlöscher	84
Haut: "Zum aus der Haut fahren..."	86
Migräne: Hellsägende Qual...	89
Menstruation und Probleme	91
Rheumatoide Beschwerden	95
Schwangerschaft und Stillzeit	97
Sommer: Frisch und Unternehmungslustig durch den Sommer	101
Stress lass nach	103
Tinnitus: Wenn es sirt oder rauscht im Ohr	105
Trauer: Stille Zeit der Trauer	107
Wechseljahre - Zeit der Wandlung	111
Wut, schützende	113

Teil 3: Nützliches:

Rezepte	116
Autorin	132
Literaturliste	133
Links im Internet und Downloadbereich	135