



Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Handbuch ist zum Gebrauch gedacht. Sie können es Seite für Seite lesen oder direkt zu den Kapiteln springen, die Sie besonders interessieren. Und wenn das Buch bei der Anwendung Fettflecken bekommt, ist es eine Auszeichnung!

Als die Anfrage des Verlages kam, ob wir dieses Buch schreiben wollten, saßen wir gerade zusammen und taten das, was unsere Arbeit mit der TCM ausmacht: Wir haben Menschen in einem TCM-Ernährungs-Retreat zusammengebracht, haben gekocht, in der Küche angeleitet, sind mit ihnen in die Welt der TCM-Grundlagen eingetaucht und haben die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung beleuchtet. Die vielen Aha-Momente gaben uns den Impuls, das Wissen noch weiter zu verbreiten.

Wenn Sie dieses Buch für sich selbst lesen: Bleiben Sie neugierig, probieren Sie aus, und vielleicht können wir Sie motivieren, Ihr Wissen im Rahmen einer Diätetik-Ausbildung zu vertiefen, um Ernährungsberatungen anbieten zu können. Am Ende werden Sie merken, dass die komplex erscheinende Grundlage der TCM ganz einfach wird. Denn dann geht es um Gemüse, Gewürze und die Freude beim Essen.

Wenn Sie dieses Buch in der TCM-Praxis anwenden wollen, werden Sie nicht nur viel über sich selbst lernen und einen neuen Blick auf die Diätetik gewinnen, sondern Erklärungen und gezielte Tipps finden, die Ihre TCM-Diagnosen und Therapiemethoden untermauern.

Wenn Sie in einem medizinischen Gebiet tätig sind, finden Sie hier wertvolle Informationen, die Sie gezielt weitergeben können. Die praktischen Tipps können bestehende Therapien ergänzen, das Behandlungsspektrum erweitern und den Wunsch vieler Patientinnen und Patienten erfüllen, die Therapien selbst zu unterstützen.

Was vor über 35 Jahren gemeinsam mit Barbara Temelie, der Pionierin der Fünf Elemente Ernährung, begonnen hat, führen wir nun als Mutter-Tochter-Projekt weiter. Damals wie heute ist es uns ein Anliegen, das großartige Wissen der TCM-Ernährung zu verbreiten, zugänglich zu machen und zu teilen. Unser Ziel ist es, dieses Buch zu einem dauerhaften Begleiter zu machen. Es enthält alles Wissenswerte der TCM-Ernährung – für alle Lebenslagen, alle Generationen, die praktische Umsetzung und den Alltag.

Viel Freude beim Lesen, Nachschlagen und Kochen wünschen
Beatrice und Franziska