



- 9 **Vorwort**

- 11 **Grundlagen der TCM-Ernährung**

 - 12 **Kurze Einführung in die TCM**
 - 12 Die Ernährung, eine Säule der TCM
 - 13 Das Tao, Yin und Yang

 - 16 **Die Fünf Wandlungsphasen**
 - 16 Wandlungsphase Holz
 - 17 Wandlungsphase Feuer
 - 18 Wandlungsphase Erde
 - 19 Wandlungsphase Metall
 - 19 Wandlungsphase Wasser
 - 19 Fütterungszyklus der Wandlungsphasen

 - 21 **Der Stoffwechsel aus Sicht der TCM**
 - 21 Das Qi
 - 22 Blut
 - 22 Flüssigkeiten/Säfte
 - 23 Das Reistopfmodell

 - 26 **Der Weg zur Diagnosefindung**
 - 26 Die Entstehung von Ungleichgewichten
 - 28 Die acht Leitkriterien
 - 30 Die Entstehung von Erkrankungsmustern

- 37 **Geschmack und Thermik**

 - 38 **Geschmack**
 - 38 Der süße Geschmack
 - 41 Der fade Geschmack

 - 41 Der scharfe Geschmack
 - 43 Der salzige Geschmack
 - 44 Der saure Geschmack
 - 45 Der bittere Geschmack
 - 46 Die Ausgewogenheit der Geschmäcker
 - 46 Der Einsatz von Geschmäckern in den Jahreszeiten

 - 50 **Thermik**
 - 50 Temperaturwirkung von Lebensmitteln
 - 52 Wie Geschmack und Thermik therapeutisch eingesetzt werden

- 55 **Klassifizierung von Lebensmitteln**

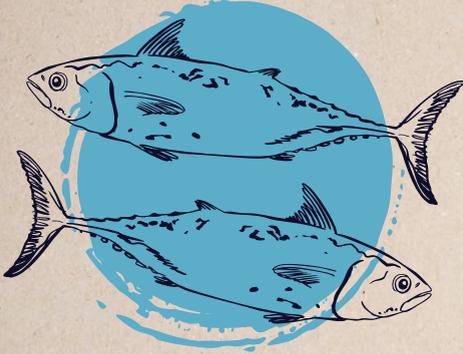
 - 56 **Zur Entstehung der Lebensmittellisten**

 - 57 **Getreide**
 - 57 Wirkung von Getreide
 - 59 Klassifizierung von Getreide
 - 64 Einsatz von Getreide
 - 64 Getreideerzeugnisse

 - 66 **Gemüse**
 - 66 Wirkung von Gemüse
 - 67 Zubereitung von Gemüse
 - 68 Die Klassifizierung von Gemüse

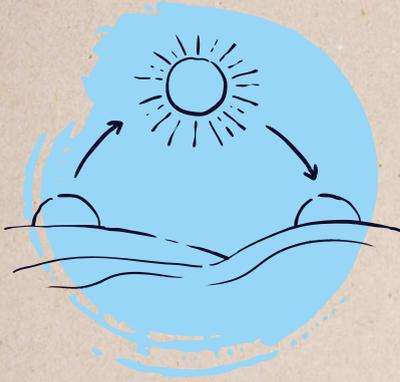
 - 78 **Früchte**
 - 78 Wirkung von Früchten
 - 81 Klassifizierung von Früchten

 - 87 **Hülsenfrüchte**
 - 87 Wirkung von Hülsenfrüchten
 - 88 Anwendung und Dosierung



- 88 Zubereitung und Verdauungshilfen für Hülsenfrüchte
- 89 Hülsenfrüchte-Sprossen
- 89 Klassifizierung von Hülsenfrüchten
- 94 **Fische**
- 94 Wirkung von Fischen
- 94 Klassifizierung von Fischen
- 96 **Meeresfrüchte**
- 96 Wirkung von Meeresfrüchten
- 96 Klassifizierung von Meeresfrüchten
- 98 **Algen**
- 98 Wirkung von Meeresalgen
- 99 Klassifizierung von Meeresalgen
- 99 Wirkung von Süßwasser-Mikroalgen
- 100 Klassifizierung von Süßwasser-Mikroalgen
- 102 **Fleisch**
- 102 Wirkung von Fleisch
- 103 Klassifizierung von Fleisch
- 106 **Gewürze**
- 106 Wirkung von Gewürzen
- 107 Klassifizierung von Gewürzen
- 114 **Kräuter**
- 114 Wirkung von Kräutern
- 114 Klassifizierung von Kräutern
- 117 **Fette/Öle**
- 117 Die Zusammensetzung der verschiedenen Fette
- 119 Klassifizierung von Fetten/Ölen

- 123 **Erkrankungsmuster und Therapieansätze**
- 124 **Die Organe der fünf Wandlungsphasen und ihre Ungleichgewichte**
- 125 **Wandlungsphase Erde**
- 125 Die Milz
- 134 Der Magen
- 139 **Wandlungsphase Metall**
- 139 Die Lunge
- 143 Der Dickdarm
- 144 **Wandlungsphase Wasser**
- 144 Die Niere
- 149 Die Blase
- 150 **Wandlungsphase Holz**
- 150 Die Leber
- 156 Die Gallenblase
- 157 **Wandlungsphase Feuer**
- 157 Das Herz
- 162 Der Dünndarm
- 167 **Anamnese und Fallbeispiele**
- 168 **Der Weg zur Diagnosefindung**
- 168 Differenzialdiagnosen
- 170 Gewichtung der Diagnosen
- 172 Strategie der Empfehlungen/Beratung
- 174 **Fallbeispiele aus der Praxis**
- 175 Ernährungsberatung bei Blutmangel
- 176 Ernährungsberatung für einen älteren Menschen



- 178 Ernährungsberatung bei Übergewicht
- 182 Ernährungsberatung bei Bluthochdruck
- 185 Ernährungsberatung bei Burnout
- 186 Ernährungsberatung bei Akne
- 188 Ernährungsberatung bei Leber-Qi-Stagnation
- 190 Ernährungsberatung nach Bauchoperation
- 192 Ernährungsberatung bei Heuschnupfen

195 TCM-Ernährung täglich, ganzjährig, lebenslang

- 196 **Gesund durch das Jahr**
- 196 Das Jahr in Bezug auf die Ernährung
- 197 Der Wandel der Jahreszeiten: Dojo-Zeiten
- 198 Saisonalität und Regionalität der Lebensmittel
- 199 **Gesund durch den Tag**
- 199 Anpassung der Ernährung an den Tag
- 199 Hunger und Durst
- 201 Häufigkeit der Mahlzeiten
- 201 Das gemeinsame Essen abends mit Freunden und Familie
- 202 **Gesund durchs Leben**
- 202 Empfängnis und Schwangerschaft
- 207 Die Geburt
- 208 Die Stillzeit
- 209 Die Phasen des Abstillens
- 213 Die Ernährung des Kleinkindes
- 214 Die Ernährung in der Jugend
- 217 Die Ernährung im Erwachsenenalter
- 220 Die Ernährung im Alter

223 Nachschlageregister bei Erkrankungen

- 224 **Ernährung bei Befindlichkeiten und Erkrankungen**
- 225 Verdauungsschwäche mit Völlegefühl, Blähungen
- 226 Sodbrennen
- 227 Nahrungsmittelunverträglichkeiten/-allergien
- 230 Candida
- 232 Verstopfung
- 235 Durchfall
- 237 Entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa
- 240 Erkältung
- 241 Husten
- 242 Heuschnupfen
- 245 Übergewicht
- 248 Hohe Cholesterinwerte/ Hyperlipidämie
- 251 Diabetes
- 253 Erschöpfung, Müdigkeit
- 254 Frauengesundheit
- 259 Beschwerden in der Menopause
- 263 Gedächtnisschwäche und Alzheimer/Demenz
- 266 Gelenkschmerzen wie Arthrose, Arthritis, Rheuma
- 270 Blasenbeschwerden
- 271 Blasenentzündung
- 273 Hauterkrankungen: Neurodermitis, Psoriasis
- 276 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 279 Osteoporose



- 281 Autoimmunerkrankungen
- 282 Multiple Sklerose (MS)
- 283 Krebserkrankungen

287 **Küchenpraxis**

288 **Kochen ist Hingabe und Selbstfürsorge**

- 289 **Die Küchen-Basics**
- 289 Gewürze aus der Mühle –
griffbereit am Herd
- 289 Gewürze im Regal –
Standards für die Rezepte
- 290 Der Vorratsschrank –
was sollte immer vorrätig sein?
- 291 Unsere Kühlschrank-Grundausstattung
- 291 Mahlzeiten vorbereiten: Meal Prep

292 **Die Kunst des Kochens**

- 292 Kochen mit Intention
- 292 Schneidetechnik
- 294 Das Würzen
- 295 »Im Kreis kochen«
- 297 Die Balance von Yin und Yang

299 **Ernährungstrends: Fragen und Irrtümer**

- 299 Wie wirken Smoothies aus
Sicht der TCM?
- 300 Vegan oder vegetarisch –
auf was muss ich achten?
- 301 Ist Low Carb auf Dauer gut?
- 301 Milch und Milchprodukte –
wie wirken sie?
- 303 Gesünder durch mehr Proteine?
- 303 Intervallfasten



- 305 **Küchenmedizin:
Kraftsuppe, Congee, Getreidekur**
- 305 Kraftsuppen
- 307 Kraftsuppen als Medizin
- 310 Congee
- 313 Ernährungskuren aus Sicht der TCM

319 **Rezepte**

- 320 **Qi stärken**
- 332 **Yang stärken und wärmen**
- 340 **Hitze kühlen**
- 348 **Blut aufbauen**
- 358 **Yin und Säfte aufbauen**
- 368 **Nässe und Kälte ausleiten**
- 378 **Küchenmedizin – Kraftsuppen**
- 384 Quellenangaben und Anmerkungen
- 385 Stichwortverzeichnis
- 392 Rezept- und Zutatenverzeichnis
- 394 Literaturverzeichnis
- 397 Empfehlungen von
Beatrice und Franziska Trebuth