

|         |    |
|---------|----|
| Vorwort | 11 |
|---------|----|

## **Alte Lehren in neuen Zeiten** 13

|   |    |
|---|----|
| Unterschiedliche Interpretationen und vielerlei Einflüsse | 14 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| Nicht „entweder – oder“ sondern „sowohl – als auch“ | 14 |
|---|----|

## **Teil I Alte Traditionen** 17

### **Unterschiede und Gemeinsamkeiten der alten Traditionen** 20

|              |    |
|--------------|----|
| Die Elemente | 21 |
|--------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Das Streben nach Gleichgewicht | 22 |
|--------------------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| Temperaturverhalten | 22 |
|---------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Die Bedeutung von Geschmacksrichtungen | 22 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| Signaturenlehre und moderne Wissenschaft | 23 |
|--|----|

|                |    |
|----------------|----|
| Individualität | 25 |
|----------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Qi, Grünkraft und Prana | 25 |
|-------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Anamnese, Antlitz-, Zungen- und Pulsdiagnostik | 26 |
|--|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Bewusstsein und Dankbarkeit | 26 |
|-----------------------------|----|

### **Die Traditionen im Überblick** 28

|   |    |
|---|----|
| Das Wissen vom Leben: Der indische Ayurveda | 29 |
|---|----|



|          |    |
|----------|----|
| Ursprung | 29 |
|----------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| Urkräfte des Lebens | 29 |
|---------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Die fünf Elemente im Ayurveda | 31 |
|-------------------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| Die drei Doshas | 32 |
|-----------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Die sechs Geschmacksrichtungen im Ayurveda | 42 |
|--|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Das Verdauungsfeuer – Agni | 46 |
|----------------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Grundrezepte aus dem Ayurveda | 52 |
|-------------------------------|----|



## Die Traditionelle Chinesische Medizin und Ernährungslehre (TCM) 57

Ursprung 57

Qi 59

Yin und Yang 59

Die fünf Elemente in der Traditionellen Chinesischen Medizin und Ernährungslehre (TCM) 61

Klassische Zutaten in der TCM-Küche 68

Zubereitungsmethoden und ihre Wirkung 76

Die Schule der Mitte 80

Der dreifache Erwärmer und das Modell des inneren Kochtopfs 82

Rezepte der TCM 84



## Die Traditionelle Europäische Medizin und Ernährungslehre (TEM) 89

Ursprung 89

Grundelemente, Typen und Säfte 89

Hildegard von Bingen 95

Rezepte aus der Hildegard-Küche 100



## Teil II Ganzheitliche Ernährungsempfehlungen 105

Das warme Frühstück 106

Die Organuhr 106

In der Praxis 108

Regelmäßig gekochte, warme Nahrung 114

Hochwertige energiereiche Lebensmittel 115

Bio? Logisch! 116



|  |     |
|--|-----|
| <b>Saison und Region</b>                           | 119 |
| Frühling   | 121 |
| Sommer   | 124 |
| Herbst   | 127 |
| Winter   | 130 |
| <b>Entspannte Atmosphäre und positiver Zugang</b>  | 132 |
| Die wundersame Heilkraft des Kauens                | 133 |
| Verdauung und Emotionen                            | 135 |
| Dankbarkeit  | 135 |
| Achtsamkeit  | 136 |
| Zeit   | 137 |
| <b>Moderne Probleme aus ganzheitlicher Sicht</b>   | 137 |
| <b>Immunsystem stärken – Erkältungen vorbeugen</b> | 139 |
| <i>Ayurvedische Hausmittel</i>                     | 139 |
| <i>Das Immunsystem aus Sicht der TCM</i>           | 140 |
| <b>Stress</b>                                      | 143 |
| <i>Stress aus Ayurveda-Sicht</i>                   | 143 |
| <i>Stress-Symptome aus Sicht der TCM</i>           | 145 |
| <i>Stress aus Sicht der Hildegard von Bingen</i>   | 147 |
| <b>Verdauungsprobleme</b>                          | 153 |
| <i>Antworten des Ayurveda</i>                      | 154 |
| <i>Antworten der TCM</i>                           | 159 |
| <i>Empfehlungen der Hildegard von Bingen</i>       | 161 |
| <i>Verstopfung</i>                                 | 164 |
| <b>Durch dick und dünn ...</b>                     |     |
| <b>Der Umgang mit Übergewicht und Untergewicht</b> | 167 |
| <i>Selbstreflexion</i>                             | 168 |
| <i>Gewicht aus ayurvedischer Sicht</i>             | 170 |
| <i>Gewichtsprobleme aus Sicht der TCM</i>          | 178 |
| <b>Lust und Fruchtbarkeit</b>                      | 181 |
| <i>Liebeskunst und Fruchtbarkeit im Ayurveda</i>   | 181 |
| <i>Lust und Fruchtbarkeit aus Sicht der TCM</i>    | 183 |

## *Anhang*

Ayurvedischer Typentest 194

---

TCM-Lebensmittel-Tabelle 197

---

Warenkunde 202

---

Stichwortverzeichnis 205

---

Buch-/Literaturtipps 213

---

Zu den Autorinnen 215

---

Impressum 216

---



# Rezeptverzeichnis

- 130 Buchweizen-Rettich-Blinis mit bittersüßem Salat
- 86 Chinesische Hühnerkraftsuppe
- 56 Dosha-gerechte Gewürzmischungen
- 124 Erfrischendes Melonenkompott
- 148 Fenchel-Sellerie-Salat mit Frühlingszwiebeln und Rosa Pfefferbeeren
- 102 Fenchelcremesuppe
- 121 Frühlings-Spargel-Suppe
- 122 Gedämpfte Hühnerbrust im Kürbiskern-Mantel auf buntem Frühlingsalat
- 163 Geschmorte Rinderschnitzel mit Wurzelgemüse in Rotweinsauce
- 55 Gewürz-Lassi
- 52 Ghee
- 174 Grüner Power-Smoothie
- 111 Hildegards Habermus
- 57 Kapha-ausgleichende Gewürzmischung
- 177 Kichadi
- 132 Kräftiges Lamm-Bohnensüppchen à la Hildegard
- 167 Kürbis-Dal-Suppe
- 151 Kürbis-Halva
- 127 Kürbis-Kichererbsen-Curry
- 118 Linsencurry mit Datteln, Esskastanien und Sesam
- 190 Mandelpudding
- 175 Mungobohnen-Suppe
- 153 Orangen-Fenchel-Salat
- 56 Pitta-ausgleichende Gewürzmischung
- 112 Polentabrei mit gegrillten Bananen
- 187 Safranrisotto auf Rote-Bete-Carpaccio mit Granatapfel
- 141 Scharfe Pfeffernudeln mit eingesalzenem Rettich-Salat
- 100 Schnelle Dinkelreispfanne mit Zucchini und Schafskäse
- 186 Selleriesuppe
- 108 Traditionelles TCM-Reis-Congee
- 56 Vata-ausgleichende Gewürzmischung
- 158 Verdauungsfördernde Gewürzmischung
- 161 Verdauungsförderndes Teerezept bei Milz-Qi-Mangel
- 84 Wärm-die-Mitte-Haferbrei
- 166 Warmer Spinatsalat
- 126 Zucchini-Fisch-Spieße in Tomatensalsa
- 128 Zwetschgen-Gewürzkuchen

vegetarisch

vegan





## Vorwort

In der westlichen Ernährungslehre finden wir häufig sehr verallgemeinernde Aussagen: JEDE/R muss fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen, zwei Liter Wasser trinken, üppig frühstücken oder viel Sojamilch zu sich nehmen. Doch sind wir alle gleich? Schon wenn wir uns in der Familie oder im engen Freundeskreis umsehen, bemerken wir Unterschiede. Manch einer hat am Morgen einen Bärenhunger und isst am liebsten drei Spiegeleier mit Speck, eine andere bringt keinen Bissen hinunter. Die eine kann Torte essen so viel sie will und nimmt kein Gramm zu, der andere schaut sie nur an und hat schon ein Kilo mehr auf den Rippen. Ihnen fallen sicher noch einige Beispiele mehr ein. Wenn diese Unterschiede so groß sind, wie können dann für alle die gleichen Ernährungsempfehlungen gelten?

Weltweit haben sich unsere Vorfahren damit beschäftigt, wie Nahrung auf unser System von Körper, Geist und Seele wirkt. Sie sind zu sehr brauchbaren Ergebnissen gekommen, die uns gerade heute in unserer schnelllebigen Zeit des Überflusses zu einem guten Wohlbefinden verhelfen können. In diesem Buch betrachten wir drei Systeme, die sich in ihrer Unterschiedlichkeit sehr ähnlich sind. Unser Ziel ist es, Gemeinsamkeiten aufzuzeigen und Ihnen eine gute „Landkarte“ mit auf den Weg zu geben, um Ihr Bauchgefühl zu stärken – damit Sie wieder gut in Kontakt mit sich selbst kommen und spüren, was, wann, wie für Sie richtig ist. Denn das ist die erste Gemeinsamkeit von Ayurveda, Traditioneller Chinesischer Medizin und Traditioneller Europäischer Medizin: Jenseits von Verwirrung durch Werbung, Nahrungsmitteln mit weniger zuträglichen Zusatzstoffen und dem Übergehen von eigenen Bedürfnissen findet jeder Mensch in sich die intuitiv richtige Ernährung.

Anja Haider-Wallner und Ulli Zika

Dezember 2016