

Vorwort	9
Alte Ernährungsmuster beenden und neue Wege gehen	14
1. Ernährungsmythen entdecken	21
Die größten Lebensmittelirrtümer und was wirklich dahintersteckt	21
Mythos 1: Die Wissenschaft weiß alles über die Ernährung	22
Mythos 2: Fleisch ist für den Menschen eine artgerechte Nahrung	24
Mythos 3: Fleischprodukte nähren und stärken den Menschen	25
Mythos 4: Der Mensch ist ein Allesfresser	29
Mythos 5: Margarine ist gesünder als Butter	30
Mythos 6: Cholesterin ist eine tödliche Gefahr	34
Mythos 7: Kuhmilch ist artgerecht und gesund	38
Mythos 8: Gesunde Knochen benötigen Kuhmilch	41
Mythos 9: Die Milch-Schnitte ist die richtige Zwischenmahlzeit für Kinder	45
Mythos 10: Powergetränke liefern Power	48
Mythos 11: Coca-Cola ist ein Hausmittel bei Reisedurchfall	54

Mythos 12: Wasser kann beim Essen die Magensäure verdünnen	55
Mythos 13: Stevia – die Wunderdroge: süß, kalorienlos und gesund	57
2. Tibetische Harmonielehre	60
Am Anfang jeder Erkrankung steht ein Energieproblem	61
Das Energieuniversum Tibets	63
Drei feinstoffliche Kräfte formen unsere Persönlichkeit	64
Lung: die bewegende Kraft	66
Tripa: die erwärmende Kraft	67
Bäken: die erhaltende Kraft	68
Sechs Geschmacksrichtungen und acht Potenzen	69
Ist die Potenz gestört, verändert sich der Geschmack	76
Der Gesundheitscode westlicher Prägung	78
Erkennen Sie Ihre Persönlichkeit	81
Typgerechte Lebensmittel nach der Harmonielehre	97
3. Darmgesundheit	105
Den Darm pflegen und lebenslang gesund bleiben	105
Wenn das Bauchhirn streikt	105
Was sagen eiskalte Füße über die Verdauung aus?	107
Schwarzkümmelöl: Energienahrung für den Darm	111
Kaiserschnittkinder sind darmgestört	114

Gekeimte Heilkost für den Darm	116
Geht es dem Magen gut, geht es dem Darm gut	118
Nur was der Darm gut aufschließt, nährt uns	120
Der Darm schreit nach artgerechter Ernährung	124
Sind Blähungen normal?	125
Der Darm befriedet unsere Seele	128
Nur ein gesunder Darm schützt unser Herz	129

4. Zivilisationskrankheiten des modernen

Menschen	133
Arteriosklerose: heute eine Erkrankung von Achtjährigen	133
Burn-out ist eine Entzündungserkrankung	137
Fettleibige Menschen sind in Lebensgefahr	139
Sie sind nicht krank, Sie sind nur durstig	141
Wir sind süchtig nach Süßigkeiten	145
Dick trotz veganer Ernährung?	146
Hitzewallungen beim Essen	148
Chemisch veränderte Nahrung heilt nicht	153

5. Ess-Medizin – Medizin für ein

neues Jahrhundert	155
Die Ess-Medizin entdecken und täglich anwenden	155
Zivilisationskrankheiten heilen	156
Arteriosklerose sanft behandeln	156
Krebs ist heilbar durch die Kraft der Natur	160
Burn-out ohne Psychopharmaka heilen	165
Hautschutz auf der Basis kluger Ernährung	173
Den Darm ohne Chemie heilen	176

Ess-Medizin

So purzeln die Pfunde	179
So essen wir uns klug und halten das Gehirn fit	185
Herb- und Bitterstoffküche: Ernährungstrend mit Zukunft	189
6. Ausblick	191
Die Ess-Medizin als große Chance	191
Anhang	195
Tibetische Kräuterrezepturen	195
Das Herbal Impulse Concept – tibetische Tradition für den Westen neu definiert	199
Weiterführende Literatur	201
Filme	202
Adressen	203
Dank	205