

Inhalt

Ihre Gedanken über das Alter werden wahr! 8

Wie wir altern – und was TCM und wissenschaftliche Forschung dazu sagen 12

Die Funktion der Nieren:

Yin und Yang stärken und in Balance bringen 18

Jing – die Essenz, die unsere Entwicklung
und das Altern steuert 28

Ernährung und Lebensstil – die schärfsten Waffen gegen Altersbeschwerden 34

Demenz vorbeugen, oder: Wie bleibe ich geistig fit? 37

Gut sehen und hören, auch mit 70 43

Starke Knochen bis 100 – Ernährung gegen Osteoporose 46

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – von Bluthochdruck
über Arteriosklerose bis Herzinfarkt 50

So essen Sie Ihre Blase gesund und stark 58

Krebs – wie Risikofaktoren, Gene und unser Lebensstil
die Erkrankung beeinflussen 60

Macht auch krank: zu viel innere Feuchtigkeit und Hitze 64

Die kleine Dosis Achtsamkeit 72

Metta-Meditation oder Meditation der liebenden Güte 75

Atemzüge zählen 77

Ruhiges Herz 77

Die Energie im Körper erneuern 78

„Hallo Liebes!“ – Affirmation im Spiegel 79

Schmerz, was willst du mir sagen? 79

Stress, lass nach ... 81

Entspannt in einer Minute 81

Hallo liebe Angst, du darfst jetzt da sein! 82



TCM-Rezepte für ein langes, gesundes Leben 84



Porridge - Grundrezept 88

- Variante 1:* Für ein gutes Gedächtnis und starke Knochen 89
- Variante 2:* Für gute Nerven und erholsamen Schlaf 90
- Variante 3:* Für ein gesundes Herz und einen starken Rücken 90
- Variante 4:* Für eine starke Blase, gegen Ödeme 91

Kartoffeln - Grundrezept 94

- Variante 1:* Für ein gesundes Herz und gute Augen 94
- Variante 2:* Für einen schmerzfreien Magen, gegen Bluthochdruck 95
- Variante 3:* Für gute Sehkraft, gegen trockene Augen 96
- Variante 4:* Für mehr Kraft und Energie 97

Linsen - Grundrezept 100

- Variante 1:* Für gute Sicht, gegen trockene Augen 100
- Variante 2:* Gegen Bluthochdruck und Kopfweg 101
- Variante 3:* Für starke Knochen, gute Zähne und ein gesundes Herz 102
- Variante 4:* Für klares Denken und ein gesundes Herz 103

Gemüsesuppe - Grundrezept 106

- Variante 1:* Für ein starkes Immunsystem, gegen kalte Füße 106
- Variante 2:* Für gute Augen und durchlässige Blutgefäße 107
- Variante 3:* Für eine starke Wirbelsäule, geschmeidige Gelenke und ein gesundes Gehirn 108
- Variante 4:* Für bessere Blutwerte, gegen Bluthochdruck und Arteriosklerose 109

Basmatireis - Grundrezept 112

- Variante 1:* Für ein gesundes Herz, durchlässige Arterien und gegen Bluthochdruck 113
- Variante 2:* Für guten Schlaf und starke Nerven 114
- Variante 3:* Für gute Sicht, gegen trockene Augen 114
- Variante 4:* Für klares Denken und starke Knochen 115



Endnoten 122

Literaturverzeichnis 123

Register 124

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick 125