

Inhaltsverzeichnis

I Ost & West – das Beste aus beiden Welten auf einen Blick

1	Die Westliche 5-Elemente-Ernährung – Was versteht man darunter?	3
1.1	Die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin und Ernährung.....	5
1.1.1	Die Welt der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM)	5
1.2	Die Welt der Ernährung nach den 5 Elementen.	9
1.2.1	Die Welt der 5 Geschmäcker	11
1.2.2	Warum werden Nahrungsmittel in der TCM in Listen eingeteilt?	15
1.3	Die westliche Ernährung und ihre Herangehensweise	16
1.3.1	Welche Nährstoffe brauchen wir für ein gesundes Leben?	16
1.3.2	Kohlenhydrate und Ballaststoffe, Energie für den Tag	16
1.3.3	Ohne Eiweiß, keine Muskeln!	18
1.3.4	Fett, unser persönlicher Vorrat	20
1.3.5	Mineralstoffe und Spurenelemente, unsere kleinen Helfer	22
1.3.6	Vitamine, lebenswichtige Nährstoffe	26
1.3.7	Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, kleine Wunder der Natur	29
1.4	Das Beste aus beiden Welten – Die Westliche 5-Elemente-Ernährung.....	30
1.4.1	Die Vitalpyramide	32
1.5	Unsere Verdauung ist wichtig – und unser Immunsystem auch!	39
1.5.1	Unser Immunsystem sitzt im Darm	41
1.5.2	Was stärkt unser Immunsystem?	42
1.5.3	Was schwächt unser Immunsystem?.....	44

II Ernährung in den unterschiedlichen Lebens- und Entwicklungsphasen

2	Schwangerschaft und Stillzeit – Alles ist anders!.....	49
2.1	Endlich schwanger – Worauf soll ich achten?.....	50
2.1.1	Geschmacksentwicklung beim Baby.	53
2.1.2	Ernährung in der Schwangerschaft	57
2.1.3	Tipps und Tricks bei Schwangerschaftsbeschwerden	66
2.2	Stillzeit – Eine ganz neue Phase beginnt	70
2.2.1	Ernährung der Mutter in der Stillzeit.....	73
2.2.2	Hilfreiche Tipps bei zu wenig Milch.....	76
2.2.3	Muttermilchersatz und Zufüttern.	78
2.2.4	Brustentzündung	80
2.2.5	Abstillen	80

3	Vom Baby bis zum Vorschulkind.....	81
3.1	Babys erster Brei – Einführung von Beikost und Übergang zur Familienkost (1. Lebensjahr)	83
3.1.1	Was ist Beikost?	83
3.1.2	Mahlzeitenverteilung.....	94
3.1.3	Hunger und Sättigung.....	95
3.2	Ernährung in den frühen Kindergartenjahren (1–3 Jahre)	95
3.3	Ernährung in den späten Kindergartenjahren (4–6 Jahre).....	108
3.4	Entwicklung des Essverhaltens: richtig Essen lernen	109
3.5	Ernährung mit allen Sinnen	112
3.6	Hunger- und Sättigungsmechanismus.....	113
3.7	Mangel und Überfluss – Wie geht man damit um?.....	116
3.8	Mahlzeitenverteilung und -frequenz	116
3.9	Schlaf und Bewegung	119
4	Ist gegen alles ein Kraut gewachsen?	123
4.1	Heilsame Helfer	124
4.2	Alte Hausmittelchen zur Gesundheitsförderung und gegen Krankheiten aller Art	125
5	Spezielle Ernährungsformen im Kindesalter	137
5.1	Vegetarische Ernährung	138
5.2	Vegane Ernährung	143
5.3	Baby-led Weaning – Fingerfood für die Kleinsten.....	145
5.4	Kinderlebensmittel – Versprechen sie mehr als sie können?.....	146
6	Fütterungsprobleme und ernährungsabhängige Krankheiten.....	149
6.1	Fütterungsprobleme – Mein Kind will nicht essen!	151
6.2	Allergien und Intoleranzen – Was ist der Unterschied?.....	160
6.3	Gastrointestinale Beschwerden (Verdauungsprobleme)	170
6.4	Übergewicht im Kindesalter – Vorbeugen und aktiv werden	175

III Vorratsschrank und Lebensmittelllexikon

7	Allgemeines zu Nahrungsmitteln und zur richtigen Lagerung.....	187
7.1	Was hat wann Saison? Woher kommen meine Nahrungsmittel?.....	190
7.2	Woraus bestehen meine Nahrungsmittel? Wie werden sie angebaut?	191
7.3	ABC der wichtigsten Lebensmittel.....	193
7.3.1	Eier.....	194
7.3.2	Fleisch oder doch kein Fleisch?.....	195
7.3.3	Fisch: Meer, See oder Fluss?.....	196
7.3.4	Gemüse-ABC.....	197
7.3.5	Hülsenfrüchte.....	206
7.3.6	Obst-ABC	208
7.3.7	Getreide-ABC	214

7.3.8	Milch und Milchprodukte, Alternativen zu Milch	219
7.3.9	Öle und Fette	220
7.3.10	Nüsse und Samen	221
7.3.11	Kräuter, Gewürze und Salz	223
7.3.12	Sprossen	224
7.3.13	Süßigkeiten, Zucker und Süßungsmittel	225
7.3.14	Wasser und Getränke	227

IV Rezepte für Ihre Gesundheit – Genuss und Spaß am Kochen

8	Gemeinsam einkaufen	231
9	Genuss und Spaß am Kochen	237
10	Was koche ich heute? Rezepte für jeden Tag	239
10.1	Hygiene in der Küche und bei der Zubereitung von Speisen	240
10.2	Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit	243
10.2.1	Frühstück	244
10.2.2	Mittag- und Abendessen	249
10.3	Rezepte für die Beikost	259
10.3.1	Mittagsbreie	260
10.3.2	Nachmittagsbreie	267
10.3.3	Gute-Nacht- und Guten-Morgen-Breie	268
10.4	Rezepte für die ganze Familie	272
10.4.1	Frühstück	273
10.4.2	Mittagessen und Abendessen	276
10.5	Das Beste aus dem Rest!	285
11	Getränke für jede Jahreszeit	287
12	Cooler Jause für die Pause	289
12.1	Rezeptideen für Snacks und Powermahlzeiten für Zwischendurch	294
12.2	Jause selber machen!	295