



Johannes Bernot, Claudia Nichterl, Helmut Schramm

**Wunschgewicht**

Gesund leben mit Chinesischer Medizin: Rezepte, Übungen & mehr

ISBN 978-3-96238-103-5

144 Seiten, 16,5 x 22,5 cm, 17,00 Euro

oekom verlag, München 2019

©oekom verlag 2019

[www.oekom.de](http://www.oekom.de)

# Inhalt

## 7 Die Grundlagen des Yang Sheng

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen • Yang Sheng •  
Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin • Yin und Yang •  
Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen • Qi • Das Wetter  
unseres Körpers • Feuchtigkeit und Schleim als Nährboden für  
Übergewicht • Die fünf Typen von Übergewicht

## 35 Mit der Fünf-Elemente-Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Strategien für Ihr Wohlfühlgewicht • Nutzen Sie Lebensmittel als  
Heilmittel • Stellen Sie auf eine typgerechte Ernährung um • Tipps für  
eine erfolgreiche Ernährungsumstellung

## 59 Rezepte im Einklang mit den Fünf Elementen

Gebrauchsanweisung • Rezepte für das Frühstück • Rezepte für den  
Mittag oder Abend • Desserts • Gewürze und Kräuter zum Verfeinern  
und Abnehmen • TCM-Rezepte zum Abnehmen • Tees

## 105 Das Abnehmen unterstützen mit Qigong

Chinesische Kampf-, Heil- und Bewegungskünste • Hinweise zu  
den Übungen • Die edlen Übungen: Acht Brokate

## 117 Wohlfühlen und abnehmen: Selbstmassage und Akupressur

Entschlacken Sie Ihren Körper mit Selbstmassage • Regulieren  
Sie den Qi-Fluss mit Akupressur

## 131 Anhang

Bücher, Adressen & Co. • Über die Autoren •  
Register • Bildnachweis