

## FÜNF ELEMENTE IN BALANCE 4

Einladung zu einer Entdeckungsreise 5 Glückliche Leben in Harmonie und Balance 6  
Yin und Yang im täglichen Leben 10 Ernährung bei Yin-Überschuss/Yang-Mangel 17  
Ernährung bei Yang-Überschuss/Yin-Mangel 21 Das polare Prinzip der Schöpfung 25  
Die Fünf-Elemente-Philosophie 27 Der Mensch als Mikrokosmos 36

## FÜNF ELEMENTE IN ALLEM, WAS IST 40

Die Entsprechungen im Fünf-Elemente-Modell 41 Fünf Elemente in den Jahreszeiten  
und Klimaqualitäten 44 Fünf Elemente in Ihren Gefühlen und Gedanken 47  
Fünf Elemente in Ihren Organen und Geweben 55 Fünf Elemente in Ihren Sinnen und  
Wahrnehmungen 60 Fünf Elemente in jeder Mahlzeit 65 Koch-, Gesundheits-  
und Küchentipps 75 Jetzt beginnt Ihr Fünf-Elemente-Abenteuer 75

## FÜNF ELEMENTE IN DER PRAXIS 76

Das Holzelement 77  
Das Feuerelement 89  
Das Erdelement 100  
Das Metallelement 114  
Das Wasserelement 130

## FÜNF ELEMENTE FÜR ALLE FÄLLE 146

Fünf-Elemente-Tankstelle in Schwächezeiten 147 Fünf-Elemente-Küche  
unterwegs 151 Elemente-Küche für Stressgeplagte 153  
Müheless zum Wunschgewicht 155 Fünf-Elemente-Seniorenküche 167  
Fünf-Elemente-Kinderküche 168

### Service

Sachregister 172  
Bücher, CDs & Weblinks 175  
Impressum 176

FÜNF ELEMENTE  
IN BALANCE

FÜNF ELEMENTE  
IN ALLEM, WAS IST

FÜNF ELEMENTE  
IN DER PRAXIS

FÜNF ELEMENTE  
FÜR ALLE FÄLLE

Service