

Pascale Anja Barmet

# Frauen essen anders

Chinesische Ernährungslehre  
für das starke Geschlecht

**orellfüssli** Verlag AG

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>Dank</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>Durch Essen gesund bleiben</b> . . . . .	<b>15</b>
Yin und Yang . . . . .	16
Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel . . . . .	17
Das Qi . . . . .	18
Das Geheimnis des Magenfeuers . . . . .	18
Die fünf Elemente . . . . .	20
<b>Exkurs: Blumen auf den Tisch!</b> . . . . .	<b>21</b>
Der kaputte Krug (Geschichte) . . . . .	22
<b>Frau sein</b> . . . . .	<b>24</b>
<b>Alle Monate wieder</b> . . . . .	<b>26</b>
In alten Zeiten . . . . .	26
Die Menstruation heute . . . . .	27
Die schmerzhafte Blutung . . . . .	28
Die ausbleibende Blutung . . . . .	32
Menstruation und Sport . . . . .	33
Migräne . . . . .	33
Nach der Menstruation . . . . .	34
Eine Frage der Einstellung? . . . . .	34

<b>Unerfüllter Kinderwunsch</b> .....	35
Zu kalter Unterleib .....	36
Ernährung bei unerfülltem Kinderwunsch .....	36
<b>Schwangerschaft</b> .....	38
Vorgeburtliche Diagnostik .....	39
Ernährung in der Schwangerschaft .....	39
Schwangerschaftsgelüste .....	44
Schwangerschaftserbrechen .....	45
Blutarmut .....	45
Müdigkeit, die Abwehr stärken .....	46
Sodbrennen .....	46
Verstopfung .....	47
Wadenkrämpfe .....	47
Vorzeitige Wehen .....	48
Vorbereitung der Brust .....	48
Geburtsvorbereitung .....	50
Geburtseinleitung .....	50
Die Geburt .....	51
<b>Wochenbett</b> .....	55
Körpergewicht nach der Geburt .....	56
Wochenbettdepression .....	58
Kraft tanken .....	58
<b>Stillzeit</b> .....	60
Weshalb stillen? .....	61
Ernährung in der Stillzeit .....	63
Flachwarzen (Schlupfwarzen) und Hohlwarzen .....	65
Wunden an den Brustwarzen .....	65
Milchstau .....	66
Brustentzündung .....	68

Zu wenig Milch. . . . .	.69
Zu viel Milch. . . . .	.70
Abstillen. . . . .	.70
<b>Die Wechseljahre. . . . .</b>	<b>.72</b>
Was bedeutet der Begriff «Wechseljahre»? . . . . .	.74
Sind Wechseljahre behandlungsbedürftig? . . . . .	.75
Haben alle Frauen Hitzewallungen? . . . . .	.75
Mehr Power. . . . .	.75
Hormontherapie. . . . .	.76
Phytoöstrogene in der Nahrung. . . . .	.77
Hitzewallungen. . . . .	.78
Osteoporose. . . . .	.79
Ernährung in den Wechseljahren. . . . .	.80
Brustkrebs. . . . .	.80
<b>Gewichtsprobleme. . . . .</b>	<b>.82</b>
Die Entstehung von Übergewicht . . . . .	.82
Wann spricht man von Übergewicht? . . . . .	.84
Übergewicht aus chinesischer Sicht . . . . .	.86
Diäten. . . . .	.87,
Schlank ohne Diät. . . . .	.89
Warum Bewegung wichtig ist . . . . .	.90
Auf Einkaufstour. . . . .	.92
Entdecken Sie die Langsamkeit! . . . . .	.92
Warum werden gestresste Frauen dick? . . . . .	.93
Süsstoff statt Zucker? . . . . .	.95
Am Abend wird es gemütlich - leider nicht für die Figur . . .	.95
Alkohol zum Essen. . . . .	.96
Mit 40 purzeln die Pfunde nicht mehr so rasch. . . . .	.97
Tipps für das erfolgreiche Abnehmen. . . . .	.97

<b>Hohes Cholesterin</b> . . . . .	.99
Kein Grund zur Panik . . . . .	.99
<b>Depressionen</b> . . . . .	.101
Ernährung bei Depressionen . . . . .	.103
<b>Kopfweg/Migräne</b> . . . . .	.105
Ernährung bei Kopfweg/Migräne . . . . .	.107
<b>Blasenentzündung</b> . . . . .	.109
Behandlung . . . . .	.110
<b>Vegetarische Ernährung</b> . . . . .	.112
Eisenmangel . . . . .	.114
<b>Frauen und Rauchen</b> . . . . .	.116
Tipps für zukünftige Nichtraucherinnen . . . . .	.117
<b>Frauen und Schokolade</b> . . . . .	.118
Warum ausgerechnet wir? . . . . .	.118
Mit Schokolade gegen PMS . . . . .	.121
Was hilft bei Heisshunger auf Süßes? . . . . .	.122
<b>Brauchen Frauen Nährstoffpillen?</b> . . . . .	.123
<b>Heilkraft aus der altchinesischen Ernährungslehre</b> . . . . .	.127
<b>Häufige Fragen</b> . . . . .	.133
<b>Nachwort</b> . . . . .	.140

<b>Anhang</b> .....	.142
Blut aufbauende Nahrungsmittel .....	.142
Thermik der Teesorten .....	.142
Ingwertee .....	.143
Warmes Frühstück .....	.144
Klare Kraftbrühe .....	.146
Nahrungsmitteltabelle .....	.147
Literatur .....	.1 53
Broschüren, Zeitschriftenartikel .....	.1 54
Links .....	.154