

Pascale Anja Barmet

Frauen essen anders

Chinesische Ernährungslehre
für das starke Geschlecht

orellfüssli Verlag AG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Dank	13
Durch Essen gesund bleiben	15
Yin und Yang	16
Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel	17
Das Qi	18
Das Geheimnis des Magenfeuers	18
Die fünf Elemente	20
Exkurs: Blumen auf den Tisch!	21
Der kaputte Krug (Geschichte)	22
Frau sein	24
Alle Monate wieder	26
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

Unerfüllter Kinderwunsch	35
Zu kalter Unterleib	36
Ernährung bei unerfülltem Kinderwunsch	36
Schwangerschaft	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
Wochenbett	55
Körpergewicht nach der Geburt	56
Wochenbettdepression	58
Kraft tanken	58
Stillzeit	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
Die Wechseljahre.72
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
Gewichtsprobleme.82
Die Entstehung von Übergewicht82
Wann spricht man von Übergewicht?84
Übergewicht aus chinesischer Sicht86
Diäten.87,
Schlank ohne Diät.89
Warum Bewegung wichtig ist90
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 Figur95
Alkohol zum Essen.96
Mit 40 purzeln die Pfunde nicht mehr so rasch.97
Tipps für das erfolgreiche Abnehmen.97

Hohes Cholesterin99
Kein Grund zur Panik99
Depressionen101
Ernährung bei Depressionen103
Kopfweg/Migräne105
Ernährung bei Kopfweg/Migräne107
Blasenentzündung109
Behandlung110
Vegetarische Ernährung112
Eisenmangel114
Frauen und Rauchen116
Tipps für zukünftige Nichtraucherinnen117
Frauen und Schokolade118
Warum ausgerechnet wir?118
Mit Schokolade gegen PMS121
Was hilft bei Heisshunger auf Süßes?122
Brauchen Frauen Nährstoffpillen?123
Heilkraft aus der altchinesischen Ernährungslehre127
Häufige Fragen133
Nachwort140

Anhang142
Blut aufbauende Nahrungsmittel142
Thermik der Teesorten142
Ingwertee143
Warmes Frühstück144
Klare Kraftbrühe146
Nahrungsmitteltabelle147
Literatur1 53
Broschüren, Zeitschriftenartikel1 54
Links154