

# Inhaltsverzeichnis

|               |     |
|---------------|-----|
| Vorwort ..... | 811 |
|---------------|-----|

## 1. Teil:

Einführung – Die Folgen der Fettleibigkeit – Die acht Ursachen der Gewichtsprobleme.

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| – Selbstvergiftung .....                                                                                                 | 24 |
| – Wasserretention .....                                                                                                  | 25 |
| – Fettansammlung .....                                                                                                   | 29 |
| – Die Nerven .....                                                                                                       | 32 |
| – Sexuelle Unbefriedigung .....                                                                                          | 32 |
| – Maßlosigkeit im Essen und Trinken .....                                                                                | 34 |
| – Herzkrankheiten, Schilddrüsenunterfunktion,<br>Bauchspeicheldrüsenstörung, Nebennieren-und<br>Thymuserkrankungen ..... | 34 |
| – Rheuma, Bronchitis, Asthma .....                                                                                       | 34 |

## 2. Teil:

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Die acht Tao-Wege zur schlanken Linie .....                   | 39 |
| – Disziplin .....                                             | 39 |
| – Pflanzenzusätze (3 Rezepte) .....                           | 40 |
| – Die Innere Gymnastik: .....                                 |    |
| – Die Hirschübung für den Mann .....                          | 47 |
| – Die Hirschübung für die Frau (Zeichnung 1a<br>und 1b) ..... | 49 |

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| – Die Kranichübung (Zeichnung 2 und 3) ...                                                                 | 52 |
| – Die Schildkrötenübung (Zeichnung 4 und 5) .....                                                          | 54 |
| – Bauchübungen:                                                                                            |    |
| – Schwund des Fettbauches: Ausführung der Kranichübung mit eingehender Erklärung (Zeichnung 6 und 7) ..... | 56 |
| – Bauchabreibung – vereinfachte Anleitungen (Zeichnung 6 und 7) .....                                      | 67 |
| – Schlankmachende Übung N° 2 (Zeichnung 8, 9 und 10) .....                                                 | 69 |
| – Schwitzen .....                                                                                          | 69 |
| – Aerztliche Untersuchung .....                                                                            | 70 |
| – Akupunktur .....                                                                                         | 75 |
| – Akupunkturpulver .....                                                                                   | 75 |
| – Ernährung und Diät .....                                                                                 | 76 |

### 3. Teil:

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Die Tao-Theorie über Gesundheit und Physiologie .                            | 81 |
| – Die Theorie der fünf Elemente (Zeichnung 23 und 24) .....                  | 84 |
| – Die fünf Geschmäcker (Tabellen 1 bis 5) .....                              | 83 |
| – Die energetischen Nährwerte (Tabellen 6 und 7) .                           | 91 |
| – Das energetische Gleichgewicht der Nährstoffe ..                           | 93 |
| – Vergessene Nahrungsmittel .....                                            | 94 |
| – Der Säuren/Basen-Ausgleich in den Nahrungsmitteln (Tabellen 8 und 9) ..... | 95 |
| – Gleichgewicht der Nährwerte .....                                          | 98 |

### 4. Teil:

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Gebrauchsanleitung zu diesem Buch ..... | 103 |
| Diätratschläge .....                    | 106 |
| – Fleisch .....                         | 106 |
| – Gemüse .....                          | 109 |
| – Früchte .....                         | 110 |
| – Vollwertnahrung .....                 | 111 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| - Abwechslung .....                               | 111 |
| - Fasten .....                                    | 112 |
| - Faserstoffe .....                               | 112 |
| - Tofu .....                                      | 114 |
| - Schwarzpilz .....                               | 114 |
| - Nährstoffverbindungen .....                     | 115 |
| - Zeichen des Organismus .....                    | 115 |
| - Gelüste .....                                   | 116 |
| - Schalentiere .....                              | 116 |
| - Wasserzufuhr .....                              | 117 |
| - Natürliche Nahrungsmittel .....                 | 117 |
| - Margarine .....                                 | 118 |
| - Essenszeiten .....                              | 118 |
| - weißer und brauner Reis .....                   | 119 |
| - Wasser oder Flüssigkeit während der Mahlzeit .. | 119 |

## 5. Teil:

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rezepte zur Gewichtskontrolle und harmonischen Ernährung .....                          | 123 |
| Die vier Grundregeln einer gesunden Mahlzeit .....                                      | 123 |
| Allgemeines .....                                                                       | 125 |
| Ein Modell der Zusammensetzung der täglichen Mahlzeiten während einer 100-Tagekur ..... | 126 |
| Die Brühe, Basis aller Gerichte .....                                                   | 129 |
| - Huhn .....                                                                            | 129 |
| - Knochen .....                                                                         | 130 |
| - Fisch .....                                                                           | 130 |
| Suppen: .....                                                                           |     |
| - Algen .....                                                                           | 131 |
| - Fisch .....                                                                           | 132 |
| - gewürzt und sauer .....                                                               | 133 |
| - Mais und Huhn .....                                                                   | 135 |
| - Tofu und Spinat .....                                                                 | 136 |
| Salatsoßen: .....                                                                       |     |
| - gewürztes Öl und Zitrone .....                                                        | 137 |
| - gewürzte Essigsoße .....                                                              | 138 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| - Jogurt mit Gurke und Zitrone ..... | 139 |
| - «blaue» Soße .....                 | 140 |
| - Ei und Oel .....                   | 141 |
| - Frische Sahne und Gewürze .....    | 142 |
| - Soja - Essig - Soße .....          | 143 |

#### Eier und Gabelfrühstücke:

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| - Käsetoast .....                           | 145 |
| - Fisch und Ei .....                        | 147 |
| - Champignons und Eier .....                | 148 |
| - Rindfleisch, Bambusspitzen und Eier ..... | 149 |
| - Hähnchenfrühstück .....                   | 150 |
| - Gebratene Eier mit Reis .....             | 151 |
| - Spinatsoufflé .....                       | 152 |
| - Fleischtorte mit Ei .....                 | 153 |
| - Fischroulade mit Ei .....                 | 154 |

#### Mittagessen:

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| - Cha Shao am Barbecue ..... | 155 |
| - Reis mit Fleisch .....     | 157 |
| - Spaghetti .....            | 158 |
| - Currystrudel .....         | 160 |
| - Erfrischender Salat .....  | 162 |

#### Fleischspeisen zum Abendessen:

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| - Rindskeule am Barbecue .....  | 163 |
| - Gewürztes Hähnchen .....      | 165 |
| - Süßes Schweinefleisch .....   | 166 |
| - Gedünsteter Salm .....        | 167 |
| - Hähnchen auf Kokosnuß .....   | 169 |
| - Süße Shrimps .....            | 171 |
| - Tofu und Austern .....        | 172 |
| - Familientofu .....            | 173 |
| - Hähnchen in Weinessig .....   | 174 |
| - Braten auf Erdnußbutter ..... | 175 |
| - Rinderkutteln .....           | 176 |
| - Gegrillte Zunge .....         | 177 |

#### Gemüsegerichte zum Abendbrot

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| - Gedünstete grüne Bohnen ..... | 179 |
|---------------------------------|-----|

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| – Sojaspeise .....                | 180 |
| – Eieräpfel mit Champignons ..... | 181 |
| – Tofu-Salat .....                | 183 |
| – Gurkensalat .....               | 184 |
| – Blumenkohl in Milch .....       | 185 |
| – Spargel in Milch .....          | 186 |
| – Gold-und Silberpilze .....      | 187 |
| – Naturreis .....                 | 189 |
| – Reissuppe .....                 | 190 |

## Nachtische und Getränke:

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| – Pflirsiche mit Mandeln ..... | 191 |
| – Orangenpudding .....         | 192 |
| – Bananencremepudding .....    | 193 |
| – Mandelpudding .....          | 194 |
| – Süße Champignonsuppe .....   | 195 |
| – Apfeltee mit Honig .....     | 197 |

## 6. Teil:

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Zeugenschaftsschreiben .....               | 201 |
| – über Gewichtsabnahme .....               | 201 |
| – über den Erfolg der Bauchabreibung ..... | 202 |

## Wo Sie die Gesundheits-Nahrungsmittel

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Wan-Tso erhalten ..... | 204 |
|------------------------|-----|