

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
von <i>Marilyn Diamond</i>	
Einleitung	11
1. Körper und Geist gehören zusammen	15
Den Eßproblemen mit Liebe begegnen	17
Ein Abenteuer fürs Leben	18
Negativ-Tage	20
Revolutionäre Gedanken	21
2. Zurück zum Nullpunkt	23
Essen und Ehrlichkeit	26
Verschieben Sie Ihre Eßgelüste	28
Die eigenen Gefühle akzeptieren	32
Frieden mit der Vergangenheit	35
Frieden mit den Mitmenschen	38
Positive Reaktionen auf negative Gedanken	39
Übungen in Ehrlichkeit	40
Einige Tatsachen über das Essen	41
3. So ändern Sie Ihre Einstellung zum Essen	43
Verwöhnen Sie sich mit Essen und Trinken	46
Bevor Sie Ihr Essen auswählen...	47
Essen mit Lust und Liebe	50
Entwickeln Sie Geschmack an der Qualität	53
Von der Liebe genährt	55
Ihr neuer Ernährungsplan	57

61

62

62

68

72

75

81

81

83

86

90

96

97

99

99

101

105

108

110

111

113

117

120

4. Ernährung und Gesundheit

Was ist falsch an der typischen Zivilisationskost?

Die Nachteile von tierischen Nahrungsmitteln

Krankheitsverhütung – Der Vorteil des Vegetarismus

Übergewicht – Herzkrankheiten – Blutdruck – Diabetes –

Osteoporose – Brustkrebs – Andere Krankheiten

Ernährungslehre kurzgefaßt – Die Makronährstoffe:

Kohlenhydrate – Eiweiß – Fett

Ernährungslehre kurzgefaßt – Die Mikronährstoffe:

Mineralien und Vitamine

5. So verwöhnen Sie sich mit Essen

Ein sanfter Übergang

Früchte – Bonbons der Natur

Verwöhnen Sie sich mit SonnenKost

Voller Genuß aus vollem Korn

Essen im Restaurant

Essen mit Freunden

6. Die kulinarischen Grundlagen

Mit dem richtigen Einkauf fängt alles an

Besondere Lebensmittel zum Verwöhnen

Salate als Kunstwerke

Gemüse selber ziehen: bei Sprossen kein Problem

Eine knackige Romanze – mit gedünstetem Gemüse

Das perfekte Kartoffelgericht

Köstliche Sandwich-Ideen

Variationen mit Tofu

Nützliche Küchengeräte für Ihre Verwöhn-Küche

7. Ein Leben voller Liebe **123**

Verwöhnen Sie sich – durch körperliche Aktivität	124
Verwöhnen Sie sich – durch Ruhe	132
Verwöhnen Sie sich – mit frischer Luft	134
Verwöhnen Sie sich – mit reinem Wasser	137
Verwöhnen Sie sich – mit dem Licht der Sonne	139
Verwöhnen Sie sich – durch Gelassenheit	141
Ein Blick in die Zukunft	144

8. Verwöhnrezepte **145**

Frühstück	145
Salate und Salatsoßen	148
Suppen und Beilagen	150
Hauptgerichte	152
Nachspeisen und andere süße Sachen	156
Empfehlenswerte Rezeptbücher	158

Nachwort **159**

Von *Gudrun Dümer*, Heilpraktikerin

Stichwortverzeichnis **161**

Literaturverzeichnis **165**

Über die Autorin **167**

Kontaktadressen **169**