

Inhaltsverzeichnis

8 Vorwort: Liebe geht durch den Magen, Gesundheit auch! 10 Einleitung: Wie der Kleine Prinz... 11 Koch- und Leseanleitung

East meets West

12 Interview mit Dr. med. Susanne Bihlmaier: Zum Gesundheitsgourmet werden
15 Wie der Kaiser in China 18 Krebserkrankungen aus Sicht der TCM
21 Rezepte 24 Ernährungssirrtümer auf einen Blick 28 Rezepte

Volles Korn voraus

30 Interview mit Prof. Ingrid Gerhard: Kraftvoll, wertvoll, heilvoll!
33 Mit Vollwert und Ballaststoffen gegen Krebs 38 Rezepte

Marktpower

44 Interview mit Case-Managerin Gundis Jakob: Lieber frisches Gemüse...
46 Geben Sie Krankheiten einen Korb! 52 Rezepte

Großer Genuss statt Diät-Verdruss

56 Interview mit Dr. med. György Irmey, GfBK: Anti-Krebs-Diät? 59 3 x Goldmedaille: Kurkuma, Ingwer, Rotwein 62 Rezepte 70 Fisch ahoi!
72 Rezepte 76 Damit werden nicht nur Vampire vertrieben 78 Rezepte

Naturkraft: ja bitte!

80 Interview mit Professor Dr. Claus Leitzmann: Vitaminpillen? Die Natur kanns besser! 83 Antioxidanzien: natürlich gegen Radikale 88 Rezepte
92 Die VIPs unserer Nahrung: Very Important Pflanzeninhaltsstoffe 96 Rezepte
98 Schlemmen wie die Götter des Olymp: Die „Mittelmeerdiät“ 100 Rezepte

4 · INHALTSVERZEICHNIS

Für echten Geschmack

- (108) Interview mit Wissenschaftsjournalist Dr. Hans-Ulrich Grimm: Glutamat behindert unser Schlankheitshormon (111) Lohnt sich „bio“? (115) Rezepte

Milchmädchenrechnung

- (118) Interview mit der Juristin Maria Rollinger: Kuhmilch – vom Lebensmittel zum Industrieprodukt (122) Die Milch macht... Aber was? (126) Rezepte

„Ferrari“ im Gesundheitsfuhrpark

- (132) Interview mit Dr. Volker Böhm: „Eine Tomate ist mehr als Lykopin“ (134) „Ferrari-Rot“ im Teller! (136) Rezepte

In Hülse und Fülle

- (146) Interview mit Professor Dr. med. Bernd Kleine-Gunk: Goldener Schatz oder gelbe Gefahr? (149) Internationale Multitalente: Hülsenfrüchte (151) Rezepte

„Aromatherapie“ mit dem Kochlöffel

- (158) Interview mit Gewürzfachmann Sebastian Gutsmiedl: In der Würze liegt die Kürze... (161) „Aromatherapie“ mit Kochlöffel (164) Rezepte

Naschen Sie sich glücklich!

- (168) Interview mit Chocolatier Eberhard Schell: Naschen Sie sich glücklich! (171) Inkagold, Rubinrot und Drachengrün (174) Rezepte

Ackergold

- (180) Interview mit Dinklexpertin Elke zu Münster: Mit dem „Klosterkorn“ für himmlische Bekömmlichkeit (182) Korn für Korn Qualität (185) Rezepte

Erleben Sie Ihr blaues Wunder

- 194 Interview mit Wissenschaftsjournalist Dr. Hans-Ulrich Grimm: Erleben Sie Ihr blaues Wunder! (197) Zeit für einen Ölwechsel (200) Rezepte (204) Ein Muss: die gesunde Nuss... (207) Rezepte

Gut beschirmt

- 210 Interview mit Professor Jan Ivan Lelley: Pilze für ein langes Leben
213 Pilze für den Pharao (215) Rezepte

Scharfe Waffen

- 222 Interview mit Professor Dr. Volker Mersch-Sundermann: Scharfe Waffe aus der Tube (224) Fitness fürs Immunsystem (226) Rezepte

Klasse statt Masse

- 232 Interview mit Professor Dr. Claus Leitzmann: Fleisch, ein Stück Lebenskraft?
234 Echter Genuss ohne Reue – mit oder ohne Fleisch (238) Rezepte

Kochspaß mit Genusserlebnis

- 248 Interview mit der Fachreferentin für Gesundheitsbildung Brigitte von Dungen: Kochspaß, Sinneslust und Essgenuss (250) Qi auf Eis? (252) Küchentipps der Hobbyköchin (256) Was esse ich, wenn...? Ganzheitsmedizinische Ernährungshinweise

Anhang

- 267 Eigenmündig getestet: Meine Tipps für Einsteiger und Umsteiger
270 Tipps zum Weiterlesen und Quellennachweise (280) Stichwortverzeichnis
286 Impressum (288) Buchtipps für gesunden Genuss

Einkaufsliste und Rezeptverzeichnis auf den Innenseiten des Umschlags