

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
⑳ Rezepte ㉔ Ernährungsirrtümer auf einen Blick ㉘ Rezepte

Volles Korn voraus

- ㉓ Interview mit Prof. Ingrid Gerhard: Kraftvoll, wertvoll, heilvoll!
㉖ Mit Vollwert und Ballaststoffen gegen Krebs ㉙ Rezepte

Marktpower

- ㉚ Interview mit Case-Managerin Gundi Jakob: Lieber frisches Gemüse ...
㉜ Geben Sie Krankheiten einen Korb! ㉞ Rezepte

Großer Genuss statt Diät-Verdross

- ㉞ Interview mit Dr. med. György Irmey, GfBK: Anti-Krebs-Diät? ㉟ 3 x Gold-medaille: Kurkuma, Ingwer, Rotwein ㊱ Rezepte ㊰ Fisch ahoi!
㊲ Rezepte ㊴ Damit werden nicht nur Vampire vertrieben ㊴ Rezepte

Naturkraft: ja bitte!

- ㊸ Interview mit Professor Dr. Claus Leitzmann: Vitaminpillen? Die Natur kanns besser! ㊹ Antioxidanzien: natürlich gegen Radikale ㊹ Rezepte
㊹ Die VIPs unserer Nahrung: Very Important Pflanzeninhaltsstoffe ㊹ Rezepte
㊹ Schlemmen wie die Götter des Olymp: Die „Mittelmeardiät“ ㊹ Rezepte

4 • INHALTSVERZEICHNIS

Für echten Geschmack

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

Milchmädchenrechnung

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

„Ferrari“ im Gesundheitsfuhrpark

- ⑬② Interview mit Dr. Volker Böhm: „Eine Tomate ist mehr als Lykopen“
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 Gutmiedl: In der Würze liegt die Kürze ... ⑮① „Aromatherapie“ mit Kochlöffel ⑮④ Rezepte

Naschen Sie sich glücklich!

- ⑮⑧ Interview mit Chocolatier Eberhard Schell: Naschen Sie sich glücklich!
⑰① Inkagold, Rubinrot und Drachengrün ⑰④ Rezepte

Ackergold

- ⑱① Interview mit Dinkelexpertin 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
(284) Impressum (288) Buchtipps für gesunden Genuss

Einkaufsliste und Rezeptverzeichnis auf den Innenseiten des Umschlags