

# Inhalt

Ssukgat 9

Einleitung 11

## ERDE

Buddhistische Nonnen und das Mikrobiom 23

Die Ganze Pflanze: Essen ohne Abfall 61

Königliche Küche und Pflanzenvielfalt 69

## SONNE

Sonne, frische Luft und Dreck 99

Alltagsgewohnheiten für ein langes Leben 113

Mahlzeiten für Langlebigkeit 131

Vom lebensverändernden Nutzen des Gehens 159

## WASSER

Haenyeo: Hüterinnen des Meeres 169

Trinkkultur 185

Jjimjilbang: Traditionelle Badehäuser 191

## FÜRSORGE

Mein ganzheitlicher Ansatz des Heilens 211

Koreanische Genesungsrezepte 239

Hören Sie auf Ihren Körper 251

Jeong: Die unsichtbare Umarmung 257

Traditionen weiterreichen 269

Dank 273

Anmerkungen 277

Rezeptverzeichnis 283