

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