

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Lifestyle Fast-Life	15

Teil 1

Räucherlachs statt Raucherlunge – die Geschichte einer unerwarteten Lebenswende	23
Wie alles begann	25
Grenzenlos frei	26
Geliebte Gewohnheit	28
Neues aus Übersee	30
Volkseuche Stress	31
Bröckelnde Idylle	32
Es wird immer enger	34
Einmal Raucherfrühstück, bitte!	35
Rette sich, wer kann!	37
Schleichender Frust	39
Aus dem Lot	41
Nie wieder Nikotin!	42
Du schaffst das!	44
Kalter Rauch	46
Im Bann der Schlagzeilen	47
1000 Gründe aufzuhören	49
So kann's gelingen	51
Martinigansl neu	52
Gesunde Jause versus Mackie	54
Am Anfang steht der Wille	56
Mein Publikum, mein Zeuge	57
Erste Erfolge	59
Die Sache mit der Belohnung	60
Epikur und die Lehre von der Lust	62
Mehr Geld im Börsel	63
Hauptsache, beschäftigt	65
Stinkende Altlasten	67

Gemischte Gefühle	68
An apple a day	70
Die Macht des Unterbewussten	72
Vanillekipferln und andere Versuchungen	73
Hilfe, die Hose klemmt!	75
Im neuen Jahr wird alles anders	77
Geänderte Verhältnisse	79
Couch-Potato addio!	82
Auf neuen Wegen ins neue Leben	84
Bestandsaufnahme	86
Saftig, knackig, heimisch	87
Und dann kam Petrini	89
Gut, sauber und fair	90
Avantgarde Slow Food	91
Terra Madre und Märkte der Erde	93
Winter ist nicht fad!	95
Fröhliche kleine Zellen	96
Genuss will gelernt sein	99
Zweierlei Diagnosen	100
Frischer Wind im Kochtopf	102
Turbo für die Seele	105
Koch-Lust statt Kilo-Frust	106
Weil's mein Körper mag	108
Es grünt so bunt	109
Neue Sinnlichkeit	111
Das Sonntagsbraten-Revival	112
Schatzkästchen der besonderen Art	114
Heikle Momente	117
Gesegneter Ehrgeiz	119
Entspannt im Flieger	120
Erfolgsbilanz und Horrorzahlen	122
Frisch geküsst ist halb gewonnen	123
Barockengel in Nöten	124
Drohgespenst Rückfall	126
Naschen? – Und ob!	128
Die Erste war immer die Beste	130

Schöner neuer Garten	132
Schmetterlingsparadiese und andere Wunder- welten	133
Drängelei in der Arche Noah	134
Süße Früchtchen und Hasenfutter	136
Göttliche Paradeis	137
Alles ist möglich, alles ist erlaubt	139
Engelsöle und Teufelsfette	141
Tolle Knolle	143
Young, slim and healthy	144
Was heißt hier eigentlich normal?	147
Modesport Raucherhatz	149
Ausflüge in die alte Welt	152
Das hätt' ich dir nie zugetraut!	153
Ein zauberhafter Sommertag	155
Schätze aus erster Hand	156
Lachsfisch-Rose und Alpensushi	158
Was esse ich morgen?	160
Ein guter Deal	161
Mit Power in den Tag	163
Die Guten und die Bösen	164
Ei, Ei, Eiweiß	166
Erntezeit	168
Was schenke ich mir?	169
Abschied vom Sommer	171
Der Pawlow-Effekt	172
Wunderwerk Mensch	173
Heilende Kräfte	175
Einfach Geschmackssache	177
Gartenkehraus und Zufallsernte	178
Heiß auf Suppe	180
Endspurt	181
Restlos überzeugt	182
Nachhaltig entschleunigt	184
Was für ein Jahr!	185

Teil 2

Vier Jahreszeiten auf dem Teller – Rezepte	189
Einkaufstipps	191
Die 10 Gebote des Genießens	194
Rezeptübersicht	194
Rezepte	198

Anhang

Kurz & bündig	245
Die besten Wege zum Erfolg	247
So gelingt der Nikotinverzicht	249
Die besten Strategien gegen den Barockengel	250
Über die Autorin	253
Quellen und Links	253