

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Lifestyle Fast-Life .....	15

## Teil I

Räucherlachs statt Raucherlunge – die Geschichte einer unerwarteten Lebenswende .....	23
Wie alles begann .....	25
Grenzenlos frei .....	26
Geliebte Gewohnheit .....	28
Neues aus Übersee .....	30
Volksseuche 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
1 000 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

<b>Vier Jahreszeiten auf dem Teller – Rezepte .....</b>	<b>189</b>
Einkaufstipps .....	191
Die 10 Gebote des Genießens .....	194
Rezeptübersicht .....	194
Rezepte .....	198

## Anhang

<b>Kurz &amp; bündig .....</b>	<b>245</b>
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