

# INHALT

## 6 EINLEITUNG

---

### TEIL 1

- 14 **WELLCUISINE** Inspirationen für ein gutes und gesundes Leben
- 16 **MACHE DEINE EIGENEN REGELN**  
Wie du bessere Entscheidungen für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden triffst.
- 24 **ISS NATÜRLICH**  
Drei einfache Dinge, die deine Ernährung verbessern.
- 36 **LIEBE DICH SELBST**  
Warum Selbstliebe deine magische Zutat ist.
- 46 **SEI NICHT SAUER**  
Halte dein Säure-Basen-Gleichgewicht in der Balance.
- 56 **SORGE FÜR EIN GUTES KLIMA**  
Warum dein Darmmilieu deine Gefühle beeinflusst und was du täglich tun kannst, um es zu verbessern.
- 66 **HÖRE AUF DEINEN KÖRPER**  
Warum dein Körper dein weisester Ratgeber ist und wie du ihn besser verstehen kannst.
- 78 **VERGISS DIE ZAHLEN**  
Warum Kalorienzählen nichts bringt und du dich nicht hungrig lassen solltest.
- 88 **HEILE DICH SELBST**  
Mache deine Nahrung zu deiner Medizin und deine Küche zu deiner Apotheke.

### TEIL 2

- 102 **WELLCUISINE** Die Rezepte
- 106 **FRÜHSTÜCK**
- 130 **SNACKS**
- 154 **SUPPEN**
- 166 **SALATE**
- 186 **KLEINE GERICHTE**
- 200 **HAUPTMAHLZEITEN**
- 224 **SÜSSES**
- 238 **GETRÄNKE**
- 248 **BEAUTY**
- 262 **EINE WOCHE WELLCUISINE**
- 
- 265 **DANKE & IMPRESSUM**
- 266 **REGISTER**
- 271 **AUTORIN UND FOTOGRAF**