

Inhalt

EIN WORT ZUVOR	6	Was ist lebendige Kost?	15
Das Wichtigste: Frische	6	Alles muss atmen	15
Das Wunder des Keimens	7	Frische hält frisch, Altes lässt	
Neue Obst- und Gemüsesorten	8	alt aussehen	16
		Die Bedeutung der Lebenswärme	
DAS »LEUCHTEN DES LEBENS«		in der Nahrung	16
IN DER NAHRUNG	9	Erfahrungswissen aus östlichen	
		Heiltraditionen	17
Ist Bio (vollwertig) wirklich besser?	9	Wohlig warm bringt Wohlbefinden	17
Konsequenz für den Alltag	9	Test zur Bestimmung der eigenen	
Ökomonitoring	10	thermischen Situation	18
Chancen der modernen Zeit	10	Einteilung der Nahrung nach ihrer	
		thermischen Qualität	19
Kochen im Augenblick	11	Das eigene Wesen ausbalancieren	20
Worauf sollen wir warten, worauf uns			
vertrösten lassen?	12	Harmonie und Balance –	
		Roh- versus Kochkost	21
Fleischeslust?	12	Spirituelle Fallstricke meiden	22
Tierprotein und Lebensenergie	13		
Fleisch ist kein Stück Lebenskraft	14	Die Süße des	
Und die Milch?	15	(Ernährungs-)Lebens	22
		Gesunde Ersatzzucker	23
		Lebenssüße auf allen Ebenen	23

Ölwechsel?	24	Entwicklungsschritte in	
Kleine Fettfibel für (Fett)Liebhaber	24	Ernährungsdingen	33
		Synergien – oder das Ganze ist mehr	
		als die Summe seiner Teile	34
Wechsel, Gleichgewicht und		Praktische Vorteile	35
Ausgewogenheit	25	Die (Un)Kosten vollwertigen Lebens	36
Das löchrige Darm-Syndrom	25	Gefühle, Lebensstimmung und Ernährung	37
Nahrungsunverträglichkeiten	25		
		Der Schatten des Friedens	38
Gluten oder was verklebt		Das neue Feld der Leichtigkeit des Seins	39
uns Darm und Hirn?	26		
Die Befreiung der körperlichen			
Verkehrssysteme	27		
		DIE REZEPTE	41
Das Mikrobiom – die gute		Drinks & Smoothies	42
alte Darmflora	28	Salat & Gemüse	52
Gesundheit kommt aus dem Darm	29	Hülsenfrüchte	76
Die seelische Komponente	29	(Schein)Getreide, Nudeln & Reis	94
Dicksein leicht gemacht	30	Soja, Tempeh, Lupine & Co	116
		Brote, Gebäck & Desserts	134
Vom Glück des Verzichts	31		
Was bleibt uns übrig?	31		
		ANHANG	
Das Feld neuer Gesundheit		Rezeptregister	158
durch Bewusstheit	32	Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	160
Zöliakie als Gefahr und Chance	33	Adressen	163
		Der Autor und die Köche	164