

# Inhalt

<b>EIN WORT ZUVOR</b>	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
<b>DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG</b>		Die Bedeutung der Lebenswärme in der Nahrung	16
	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 thermischen Situation	
Ökomonitoring	10	Einteilung der Nahrung nach ihrer thermischen Qualität	18
Chancen der modernen Zeit	10	Das eigene Wesen ausbalancieren	19
Kochen im Augenblick	11	Harmonie und Balance – Roh- versus Kochkost	21
Worauf sollen wir warten, worauf uns vertrösten lassen?	12	Spirituelle Fallstricke meiden	22
Fleischeslust?	12	Die Süße des (Ernährungs-)Lebens	22
Tierprotein und Lebensenergie	13	Gesunde Ersatzzucker	23
Fleisch ist kein Stück Lebenskraft	14	Lebenssüße auf allen Ebenen	23
Und die Milch?	15		

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