

Inhalt

Meine persönliche Essgeschichte	9
Essen ist viel mehr, als sich zu ernähren.....	19
Die gesündesten Menschen essen gar nicht »gesund«.....	21
Fastfood der anderen Art, als Kunst, rasch gut zu essen.....	21
Die Geschmacksfrage	26
Artgerechtes Leben	29
Blick zurück auf die Nahrungsgeschichte.....	34
Blick voraus: Konsequenzen für die Ernährung	40
Auf die Dosis kommt es an.....	42
Ernährung und Bewegung.....	44
Insulinresistenz	48
Erste Säule der Ernährung.....	51
Artgerechte Aufteilung der Nahrung und die moderne Ernährungswirklichkeit.....	51
Der glykämische Index	55
Eiweiß.....	61
Fett	67
Kohlenhydrate	73
Die körperlichen Grenzen der Kompensation von Fehlernährung	75
Zweite Säule der Ernährung.....	79
Vollwertigkeit oder Mangel im Überfluss	79
Die Entstehung eines Problems	80
Die ersten Opfer des Mangels im Überfluss.....	82
Konkrete Ursachen des Dilemmas	84

Verantwortung und Bewusstsein	
bei der Nahrungsbeschaffung und -zubereitung	124
Der Kosten- und Leidfaktor	126
 Dritte Säule der Ernährung	 129
Säure-Basen-Balance	129
Geschichte der Übersäuerung	129
Übersäuerung auf seelischer und sozialer Ebene	133
Übersäuerung auf Ernährungsebene	135
Das saure Leben des Organismus	136
Die wichtigsten Säure- und Basenbildner	139
 Vierte Säule der Ernährung	 144
Typgerechte Ernährung	144
Extreme Typen und Ernährungsextreme	146
Test zur Typbestimmung nach thermischer Einteilung	151
Die vier Extreme oder die hohe Schule der Typisierung	154
Einteilung der Nahrung nach ihrer thermischen Qualität	157
Die Energetik der Nahrung aus chinesischer Sicht	163
Alles Individuelle ist aufwendiger	165
 Fünfte Säule der Ernährung	 167
Essen für die spirituelle Entwicklung	167
 Sechste Säule der Ernährung	 170
Glücks-Essen	170
 Weitere Säulen gesunder Ernährung	 183
Die Zubereitung des Essens	187
Moderne Verfahren oder: Weniger ist mehr	189
Kleine Küchenkräuter- und Gewürzkunde – Verwendung und Wirkung	194

Blumen auf Tisch und Teller	200
Besondere Zubereitungsstrategien	208
Weniger empfehlenswerte Zubereitungsstrategien	211
 Spezielle Ernährungsformen in der Einzelkritik	213
Die hohe Schule des Fanatismus	214
Blutgruppendiät	215
Fit for Life	217
Trennkost	218
Eiweißmast-Diäten	220
Vegetarismus und Veganertum	221
Sonnenkost	225
Rohkost	227
Instinctotherapie nach Burger	228
Makrobiotik	229
Montignac, Glyx-Diät und Co	230
Öl-Eiweißkost nach Johanna Budwig	234
Fit-for-Fun-Diät	235
Ernährung und orthomolekulare Medizin	237
 Lebensmittel in der Einzelkritik	246
Genfood	246
Wasser, Salz und Brot	248
Milch	251
Zucker und Süßigkeiten	252
 Nahrung für den Geist	256
 Nahrung für die Liebe	258
Schokolade als Aphrodisiakum	270
Der Zauber der Muskatnuss	273

Andere »Ernährungsformen«	274
Trinken und Getränke	275
Vollwertigkeit der Getränke.....	289
Getränke im Spiegel ihrer Auswirkungen auf die Säure-Basen-Balance.....	291
Typgerechte Getränke.....	292
 Lichtnahrung oder Befreiung von der Materie.....	294
Die Praxis der Lichtnahrung	298
 Zukunftsperspektiven.....	306
Eine positive Ernährungszukunft?	309
 Kulinarischer Ausklang.....	313
Frühstücksvarianten	314
Kleines Feines für den Mittagstisch.....	329
Köstliches für den Feierabend	339
Kleiner süßer Ausklang.....	352
 Adressen.....	361
Danksagung.....	363
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	364