

# 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 Ernährungsexreme.....	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