

Inhalt

<i>Wie wir uns begegnet sind</i>	11
Eine Furcht einflößende Diagnose und viele Wunder	12
Eine schwierige OP und der Beginn einer echten Freundschaft	16
Gesund schlemmen	19
Warum wir gemeinsam ein Kochbuch schreiben (mussten)	20
Mythen und Fakten zum Thema Ernährung und Krebs	21
Die Zeit der Krebserkrankung war ein Geschenk	27
 <i>Was essen und kochen uns bedeutet</i>	 31
Ein Vorgeschmack auf den Himmel	32
Essen bedeutet, mir und anderen Achtsamkeit zu schenken	39
 <i>Unsere Lieblingsgerichte</i>	 43
Schwester Teresas Gerichte	44
Jalid Sehoulis Gerichte	50
 <i>Was Leib und Seele brauchen</i>	 57
Dankbarkeit	58
Mit tiefer Lust genießen	58
Mein Lebenstraum hat sich erfüllt	61
 Heimat	 66
Wo ich geliebt bin, bin ich zu Hause	66
Tajine und Streuselkuchen	70

Freundschaft	77
Meine Freunde sind deine Freunde	77
Warum Freunde so wichtig für die Gesundheit sind	81
Überraschungen	87
Überraschungen sind die Würze des Lebens	87
Ein Welttheater der Geschmäcker	90
Heilung und Heilsamkeit	96
Heilung und Heilsamkeit für Leib und Seele	96
Was ist Heilung?	99
Trost und Zuversicht	106
Worte und Taten, die trösten	106
Wie vermittele ich Trost und Zuversicht?	109
Erleichterung	116
Zeit für mehr Offenheit und Humor	116
Was tut meinem Darm nach einer Operation gut? – klassische und unkonventionelle Tipps	119
Lebensfreude	127
Unser bestes Leben beginnt jetzt	127
Wann ist ein Rezept gesund?	130
Geschmack	135
Wer nicht genießt, ist ungenießbar	135
Was ist Schmecken?	138
Liebe	144
Ohne eine Prise Liebe geht es nicht	144
Kochen mit Herzklopfen	147
Das Autorenteam	156