

# 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
<i>Heimat</i> .....	66
Wo ich geliebt bin, bin ich zu Hause .....	66
Tajine und Streuselkuchen .....	70

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