

INHALT

VORWORT _____ 4

INTERVIEW _____ 6
Die Medizin der Geschlechter

Wie wir leben _____ 12

ab S. **15**
FÜR EINEN
GUTEN START
IN DEN TAG
Frühstück

REZEPTE _____ ab S. **17**

INTERVIEW _____ **22**
Wiederbelebung

INTERVIEW _____ **30**
Ein gutes Gefühl für Frauen

ab S. **35**
EINE SCHÜSSEL
VOLL GLÜCK
Suppen & Bowls

REZEPTE _____ ab S. **37**

Perfekt unperfekt _____ **44**

INTERVIEW _____ **54**
Wohlbefinden ist individuell

INTERVIEW _____ **66**
Lieben, was man tut

ab S. **69**
GENIESSEN IM
FRÜHLING UND
IM SOMMER
Vor- & Hauptspeisen

REZEPTE _____ ab S. **71**

PORTRÄT _____ **80**
Die Ruhe in Person

Körpersprache _____ **86**

Frauensache _____ **104**

PORTRÄT _____ **112**
Weltenbummlerin
mit Geschmack

ab S. **115**
GENIESSEN
IM HERBST UND
IM WINTER
Vor- & Hauptspeisen

REZEPTE _____ ab S. **117**

Blickwechsel _____ **134**

PORTRÄT _____ **146**
Kochen macht glücklich

ab S. **153**
SÜSSE
FREUDEN
Kuchen & Desserts

REZEPTE _____ ab S. **155**

Die Zukunft ist jetzt _____ **166**

Mein Ich _____ **172**

PORTRÄT _____ **174**
Mutmacherin

ab S. **177**
ALLES GUTE
kommt zum
SCHLUSS

Mini-Schritte zum Ziel _____ **178**

Mitbringsel _____ **182**

REGISTER _____ **186**

TEAM _____ **191**

DANK & IMPRESSUM _____ **192**