

# 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. 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