

# Inhaltsverzeichnis

- 8 Vorwort: Liebe geht durch den Magen, Gesundheit auch!
- 9 Vorwort: Endometriosetherapie genussvoll unterstützen
- 10 Einleitung: Wie der Kleine Prinz... 11 Koch- und Leseanleitung

## Europäische und asiatische Medizin: East meets West

- 12 Interview mit Dr. med. Susanne Bihlmaier: Zum Gesundheitsgourmet werden
- 15 Wie der Kaiser in China 18 Krebskrankungen aus Sicht der TCM
- 20 Rezepte 24 Ernährungssirrtümer auf einen Blick 28 Rezepte

## Vollwert: Volles Korn voraus

- 30 Interview mit Prof. Ingrid Gerhard: Kraftvoll, wertvoll, heilvoll!
- 33 Mit Vollwert und Ballaststoffen gegen Krebs 38 Rezepte

## Sekundäre Pflanzenstoffe SPS: Marktpower

- 44 Interview mit Case-Managerin Gundis Jakob: Lieber frisches Gemüse ...
- 46 Geben Sie Krankheiten einen Korb! 52 Rezepte

## Diät? Großer Genuss statt Diät-Verdruss

- 56 Interview mit Dr. med. György Irmey, GfBK: Anti-Krebs-Diät? 59 3 x Gold-medaille: Kurkuma, Ingwer, Rotwein 62 Rezepte 70 Fisch ahoi!
- 72 Rezepte 76 Damit werden nicht nur Vampire vertrieben 78 Rezepte

## Nahrungsergänzungsmittel: Naturkraft: ja bitte!

- 80 Interview mit Professor Dr. Claus Leitzmann: Vitaminpills? Die Natur kann's besser! 83 Antioxidanzien: natürlich gegen Radikale 86 Rezepte
- 92 Die VIPs unserer Nahrung: Very Important Pflanzeninhaltsstoffe 96 Rezepte
- 98 Schlemmen wie die Götter des Olymp: Die „Mittelmeerdiät“ 100 Rezepte

## **Industrie-Aromen: Natur statt Chemie**

- (106) Interview mit Wissenschaftsjournalist Dr. Hans-Ulrich Grimm: Glutamat behindert unser Schlankheitshormon (109) Lohnt sich „bio“? (112) Rezepte

## **Kuhmilch: Milchmädchenrechnung**

- (116) Interview mit der Juristin Maria Rollinger: Kuhmilch – vom Lebensmittel zum Industrieprodukt (120) Die Milch macht's ... Aber was? (124) Rezepte

## **Tomate: „Ferrari“ im Gesundheitsfuhrpark**

- (130) Interview mit Dr. Volker Böhm: „Eine Tomate ist mehr als Lykopin“ (132) „Ferrari-Rot“ im Teller! (134) Rezepte

## **Hülsenfrüchte: In Hülse und Fülle**

- (144) Interview mit Professor Dr. med. Bernd Kleine-Gunk: Goldener Schatz oder gelbe Gefahr? (147) Internationale Multitalente: Hülsenfrüchte (149) Rezepte

## **Die richtige Würze: Was Darmbakterien lieben**

- (154) Interview mit Dr. med. Susanne Bihlmaier: Was Darmbakterien lieben ... (159) „Aromatherapie“ beim Kochen (163) Rezepte (168) Verbessern durch genussvolles Essen

## **Gesunde Süße: Naschen Sie sich glücklich!**

- (170) Interview mit Chocolatier Eberhard Schell: Naschen Sie sich glücklich! (173) Inkagold, Rubinrot und Drachengrün (176) Rezepte

## **Dinkel, Hafer, Hirse, Quinoa, Amaranth: Welt-ernährendes Ackergold**

- (182) Interview mit Dinkelexpertin Elke zu Münster: Mit dem „Klosterkorn“ für himmlische Bekömmlichkeit (184) Korn für Korn Qualität (187) Rezepte

## **Welches Öl? Erleben Sie Ihr blaues Wunder**

- (200) Interview mit Wissenschaftsjournalist Dr. Hans-Ulrich Grimm: Erleben Sie Ihr blaues Wunder! (203) Zeit für einen Ölwechsel (206) Rezepte (210) Ein Muss: die gesunde Nuss... (212) Rezepte

## **Pilze: Gut beschirmt**

- (216) Interview mit Professor Jan Ivan Lelley: Pilze für ein langes Leben  
(219) Pilze für den Pharao (221) Rezepte

## **Senf: Scharfe Waffen**

- (228) Interview mit Professor Dr. Volker Mersch-Sundermann: Scharfe Waffe aus der Tube (230) Fitness fürs Immunsystem (232) Rezepte

## **Fleisch: Klasse statt Masse**

- (238) Interview mit Professor Dr. Claus Leitzmann: Fleisch, ein Stück Lebenskraft?  
(240) Echter Genuss ohne Reue – mit oder ohne Fleisch (244) Rezepte

## **Kochspaß fix & einfach: Genusserlebnis, Tipps & Rezepte**

- (254) Interview mit der Fachreferentin für Gesundheitsbildung Brigitte von Dungen: Kochspaß, Sinneslust und Essgenuss (256) Qi auf Eis? (258) Küchentipps der Hobbyköchin (262) Rezepte (274) Was esse ich, wenn...? Ganzheitsmedizinische Ernährungshinweise

## **Anhang**

- (285) Eigenmündig getestet: Meine Tipps für Einsteiger und Umsteiger  
(289) Tipps zum Weiterlesen und Quellennachweise (30) Stichwortverzeichnis  
(307) Rezeptverzeichnis (310) Impressum (312) Buchtipps für gesunden Genuss  
**Die „Must-haves“ in Kühlschrank und Vorratskammer auf der Innenseite des Umschlags**