

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** ⑮ **Krebserkrankungen aus Sicht der TCM**
- ⑳ **Rezepte** ㉔ **Ernährungsirrtümer auf einen Blick** ㉘ **Rezepte**

Vollwert: Volles Korn voraus

- ③① **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 Gundi Jakob: Lieber frisches Gemüse ...**
- ④⑥ **Geben Sie Krankheiten einen Korb!** ⑤② **Rezepte**

Diät? Großer Genuss statt Diät-Verdross

- ⑤⑥ **Interview mit Dr. med. György Irmey, GfBK: Anti-Krebs-Diät?** ⑤⑨ **3 × Gold-medaille: Kurkuma, Ingwer, Rotwein** ⑥② **Rezepte** ⑦① **Fisch ahoi!**
- ⑦② **Rezepte** ⑦⑥ **Damit werden nicht nur Vampire vertrieben** ⑦⑧ **Rezepte**

Nahrungsergänzungsmittel: Naturkraft: ja bitte!

- ⑧① **Interview mit Professor Dr. Claus Leitzmann: Vitaminpillen? 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“** ⑩① **Rezepte**

Industrie-Aromen: Natur statt Chemie

- ⑩⑥ Interview mit Wissenschaftsjournalist Dr. Hans-Ulrich Grimm: Glutamat behindert unser Schlankkeitshormon ⑩⑨ Lohnt sich „bio“? ⑩② Rezepte

Kuhmilch: Milchmädchenrechnung

- ⑪⑥ Interview mit der Juristin Maria Rollinger: Kuhmilch – vom Lebensmittel zum Industrieprodukt ⑫② Die Milch macht's ... Aber was? ⑫④ Rezepte

Tomate: „Ferrari“ im Gesundheitsfuhrpark

- ⑬③ Interview mit Dr. Volker Böhm: „Eine Tomate ist mehr als Lycopin“
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 ⑮③ Rezepte ⑮⑧ Verbessern durch genussvolles Essen

Gesunde Süße: Naschen Sie sich glücklich!

- ⑰⑦ 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 Dinklexpertin 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 ③01 Stichwortverzeichnis
③07 Rezeptverzeichnis ③10 Impressum ③12 Buchtipps für gesunden Genuss
Die „Must-haves“ in Kühlschrank und Vorratskammer auf der Innenseite des Umschlags