

Inhaltsverzeichnis

- 8 Vorwort: Liebe geht durch den Magen, Gesundheit auch! 10 Einleitung: Wie der Kleine Prinz...

East meets West

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

Volles Korn voraus

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

Marktpower

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

Großer Genuss statt Diät-Verdross

- 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**

Naturkraft: ja bitte!

- 80 Interview mit Professor Dr. Claus Leitzmann: Vitaminpillen? Die Natur kanns besser! 83 Antioxidanzien: natürlich gegen Radikale 88 **Rezepte**
92 Die VIPs unserer Nahrung: Very Important Pflanzeninhaltsstoffe 96 **Rezepte**
98 Schlemmen wie die Götter des Olymp: Die „Mittelmeerdät“ 100 **Rezepte**

Für echten Geschmack

- 108 Interview mit Wissenschaftsjournalist Dr. Hans-Ulrich Grimm: Glutamat behindert unser Schlankheitshormon 111 Lohnt sich „bio“? 115 **Rezepte**

Milchmädchenrechnung

- 118 Interview mit der Juristin Maria Rollinger: Kuhmilch – vom Lebensmittel zum Industrieprodukt 122 Die Milch machts... Aber was? 126 **Rezepte**

„Ferrari“ im Gesundheitsfuhrpark

- 132 Interview mit Dr. Volker Böhm: „Eine Tomate ist mehr als Lykopin“
134 „Ferrari-Rot“ im Teller! 136 **Rezepte**

In Hülse und Fülle

- 146 Interview mit Professor Dr. med. Bernd Kleine-Gunk: Goldener Schatz oder gelbe Gefahr? 149 Internationale Multitalente: Hülsenfrüchte 151 **Rezepte**

„Aromatherapie“ mit dem Kochlöffel

- 158 Interview mit Gewürzfachmann Sebastian Gutmiedl: In der Würze liegt die Kürze ... 161 „Aromatherapie“ mit Kochlöffel 164 **Rezepte**

Naschen Sie sich glücklich!

- 168 Interview mit Chocolatier Eberhard Schell: Naschen Sie sich glücklich!
171 Inkagold, Rubinrot und Drachengrün 174 **Rezepte**

Ackergold

- 180 Interview mit Dinkelexpertin Elke zu Münster: Mit dem „Klosterkorn“ für himmlische Bekömmlichkeit 182 Korn für Korn Qualität 185 **Rezepte**

Erleben Sie Ihr blaues Wunder

- 194 Interview mit Wissenschaftsjournalist Dr. Hans-Ulrich Grimm: Erleben Sie Ihr blaues Wunder! 197 Zeit für einen Ölwechsel 200 Rezepte 204 Ein Muss: die gesunde Nuss... 207 Rezepte

Gut beschirmt

- 210 Interview mit Professor Jan Ivan Lelley: Pilze für ein langes Leben
213 Pilze für den Pharao 215 Rezepte

Scharfe Waffen

- 222 Interview mit Professor Dr. Volker Mersch-Sundermann: Scharfe Waffe aus der Tube 224 Fitness fürs Immunsystem 226 Rezepte

Klasse statt Masse

- 232 Interview mit Professor Dr. Claus Leitzmann: Fleisch, ein Stück Lebenskraft?
234 Echter Genuss ohne Reue – mit oder ohne Fleisch 238 Rezepte

Kochspaß mit Genusserlebnis

- 248 Interview mit der Fachreferentin für Gesundheitsbildung Brigitte von Dungen: Kochspaß, Sinneslust und Essgenuss 250 Qi auf Eis? 252 Küchentipps der Hobbyköchin 256 Was esse ich, wenn...? Ganzheitsmedizinische Ernährungshinweise

Anhang

- 267 Eigenmündig getestet: Meine Tipps für Einsteiger und Umsteiger
270 Tipps zum Weiterlesen und Quellennachweise 279 Stichwortverzeichnis
288 Buchtipps für gesunden Genuss

Einkaufsliste und Rezeptverzeichnis auf den Innenseiten des Umschlags

