

Dr.med. Susanne Bihlmaier

Tomatenrot + Drachengrün

Das Beste aus Ost und West –
antikrebs-aktiv und abwehrstark

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** Ernährungsirrtümer 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 Goldmedaille: 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 „Mittelmeerdiät“ **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