

MERLE ZIRK

Retreat yourself!

Loslassen und neu beginnen

MEINE LEBENSRETTENDEN REZEPTE FÜR GESUNDHEIT UND GLÜCK

Mit Fotos von Susanne Krauss



Inhalt

Merles Magic Ten	4
Vorwort.....	9
Hello from the other side	10

Meine Geschichte..... 12

Merle, das ist dein Lied!	14
Am Leben, aber nicht im Leben	25

Ernährung im Fokus..... 32

Was heißt eigentlich »Nahrung«?	34
Alternative Ernährungsformen	38
Dein Freund, die Pflanze	45
Regional, saisonal, biologisch	51
Legale Drogen	54
Was gehört in eine gesunde Küche?	60
Auswärts essen.....	65

Magische Lebenselixiere..... 66

Reines, pures, köstliches Wasser.....	68
Ach, du grüne Neune!	74
Mein Fazit: Saft oder Smoothie?	85

Bewegung	90
Sport muss sein!.....	92
Yoga.....	93
Ausdauer – Don't quit	105
Geist, Körper und Seele trainieren – mal anders!	109

Kicks fürs Immunsystem	114
Vitalstoffe	117
Darm ohne Scham.....	128
Schlaf, los!	135
Lachen.....	139

Heil-werde-Zeit	142
Sich der Angst stellen	144
Die Sonne genießen.....	149
Achtsam werden.....	152
Besuche auf dem Spielplatz	156
Das Opfersein opfern	157
Die Fäden selbst in der Hand halten.....	159

Rezepte	162
Jede Menge köstlich Gesundes.....	164
Früh- oder Spätstück.....	166
Brot und Brotaufstriche	170
Salate.....	173
Hauptgerichte.....	177
Magic Liquids.....	186
Merles Magic Ten – die ausführliche Version	199
Zum Abschluss.....	203
Danke.....	204

Anhang	206
---------------------	------------

