

# Susanne Bihlmaier

## Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich

Leseprobe

[Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich](#)

von [Susanne Bihlmaier](#)

Herausgeber: Hädecke Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15641>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhaltsverzeichnis

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



## 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 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 „Mittelmeardiät“ 100 Rezepte

## 4 · INHALTSVERZEICHNIS

## 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 Lycopin“  
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

## INHALTSVERZEICHNIS · 5







## 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 280 Stichwortverzeichnis  
286 Impressum 288 Buchtipps für gesunden Genuss

Einkaufsliste und Rezeptverzeichnis auf den Innenseiten des Umschlags

## 6 · INHALTSVERZEICHNIS



Susanne Bihlmaier

## Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich

Das Beste aus Ost und West  
antikrebs-aktiv und abwehrstark

288 Seiten, geb.  
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)