FÜR SIE GELESEN

Tomatenrot und Drachengrün

Das Beste aus Ost und West –
antikrebsaktiv und abwehrstark
Das etwas andere ganzheitliche
Gesundheitskochbuch von Dr.
med. Susanne Bihlmaier
288 Seiten, 19,90 Euro
Hädecke Verlag, 2015
ISBN 978-3-7750-0630-9

Wer den wohlfundierten, lebendig präsentierten Vortrag von Dr. med. Susanne Bihlmaier am Davoser Akupunktur-Experten Seminar 2017 erleben durfte, wird gespannt sein auf dieses Buch. Alle anderen Leserinnen und Leser natürlich auch. Dass es bereits in der 5. Auflage erscheint, spricht für sich. An Gesundheitskochbüchern herrscht auf dem Markt wahrlich kein Mangel. Was macht es denn so erfolgreich? Als sporadischer Hobbykoch zähle ich Kochbücher nicht zu meiner Kernkompetenz, doch dieses hat mich fasziniert und von A–Z nicht mehr losgelassen. Die Rezeptsammlung reicht von A wie Ananas-Linsen, indisch, bis W wie Wurzelgemüse-Suppe (Zuchetti haben kein eigenes Rezept, dafür geht das Stichwortverzeichnis von Akne bis Zwiebel). Ein wahres Schlemmerbuch, das einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt, jedes Rezept macht Lust, es gleich auszuprobieren. Einzigartig ist der klare farblich gegliederte Aufbau des Buches: Jedes Kapitel beginnt mit einem Experteninterview (in blau), beispielsweise mit Prof. Ingrid Gerhard, einer Pionierin

auf dem Gebiet der Ganzheitsmedizin oder mit dem Sozialpädagogen und Betriebswirt Sebastian Gutschied, der dank seiner Krebserkrankung zum Gewürzspezialisten wurde. Grün markiert sind wertvolle ganzheitsmedizinische Informationen, inklusive Hinweise zur Traditionellen Chinesischen Medizin, zum Beispiel: Welche Gerichte welche Temperaturwirkung entfalten oder welchem der fünf Elemente sie zugeordnet werden. Und schließlich sind die eigentlichen Rezepte, die praktischen Küchen- und Kochtipps in Orange gehalten.

Summa summarum hat man mit diesem Buch Gelegenheit, ohne Reue oder schlechtes Gewissen zu schlemmen und zu genießen und gleichzeitig therapeutisch zu wirken: seinen Blutdruck zu senken, den Blutzucker zu kontrollieren, das Immunsystem zu stärken, um eventuell gegen Entzündungen oder Krebserkrankungen vorzugehen. Die innovative Darstellung der profunden Kenntnis und der jahrelangen Erfahrung der Ärztin für Naturheilverfahren und Chinesische Medizin Dr. Susanne Bihlmaier macht Appetit auf mehr, mehr Wissen und mehr Gesundheit.

Für Sie gelesen hat

Dr. med. Andreas Wirz-Ridolfi

FMH Chirurgie,

*Medi-China, Zentrum für TCM und Laserakupunktur
Rebgasse 2*

4153 Reinach/Schweiz

Tel: +41 61 711 85 50

Wir trauern um

Herrn Dr. med. vet. **Georg Wiebicke**, Neustadt

Herrn Dr. med. **Hermann Commichau**, Wennigsen

Herrn Dr. med. **Surjadi Suwito**, Eckernförde

Herrn Dr. med. Ahmad **Hakim-Meibodi**, Bad Arolsen