

# Vom Essen, Trinken und Leben

**D**er Arzt und Psychotherapeut *Ruediger Dahlke* und die »Köchin aus Berufung« *Dorothea Neumayr* durchleuchten den stress- und berufsgeplagten Esser und erörtern, welche Defizite sich aus seiner Situation für Körper, Geist und Seele ergeben. Denn wenn Nahrungsaufnahme ihre Sinnlichkeit und auch den Nährwert verloren hat, leidet der Mensch. Mit 89 Rezepten schafft Neumayr, basierend auf ernährungsmedizinischem Wissen und ihrer intuitiven Meisterschaft am Herd ebenso viele kulinarische Erlebnisse. Dazu viele kleine Infohäppchen, die der ganzheitlichen Sichtweise des Buches entsprechen. Tolles Buch!



VOM ESSEN, TRINKEN  
UND LEBEN

Ruediger Dahlke und  
Dorothea Neumayr  
Haug Verlag

ISBN 978-3-8304-2243-3  
190 Seiten, € 19,95