

## Vom Essen, Trinken und Leben

Mit allen Sinnen kochen: 89 Rezepte für besondere Momente

Essen und Trinken, Lieben und Leben, alles kann mit Lust und Leidenschaft verbandelt sein. Das jedenfalls lehrt uns die Erfahrung mit jedem Lebensjahr mehr. Doch auch ein gut gewähltes Essen kann Einfluss nehmen auf unseren Gemütszustand, auf unser Wohlbefinden, auf den Abbau von Stress und nicht zuletzt auf unser Liebesleben, so erläutern hier der Arzt und Psychotherapeut Ruediger Dahlke sowie die dreifache Haubenköchin Dorothea Neumayr. Bereits symbolisch seien Essen und sinnliche Liebe nahe beieinander. Bei beiden ginge es um das „Einverleiben und Integrieren von Fremdem“, erzählen die Autoren.

Wie die Auswahl der Speisen erfolgen sollte, um einen wachen und klaren Kopf zu behalten oder gu-

te Stimmung zu fördern und nicht zuletzt einen Gleichklang zwischen Körper und Seele zu erreichen, ist hier beschrieben. Vier Säulen bestimmen das „Wesen“ der empfohlenen Ernährungsweise; dies sind die bedarfsgerechte Versorgung mit Nährstoffen, die Vollwertigkeit der Speisen und die Ausgewogenheit des Säure-Basen-Gehalts der Lebensmittel. Zuletzt ist die typgerechte Ernährung nach den Vorgaben der traditionellen chinesischen Medizin beschrieben. Doch nicht nur ihre Philosophie zum Thema Essen, Trinken und Leben füllt diese 190 Seiten. In der Hauptsache brillieren die Rezepte, sortiert nach ihrem Wirkungsbereich, sei dieser „Essen für gute Stimmung“, „Essen für die Liebe“ oder „Essen und genussvoll abnehmen“. Appetitanregend wirken die ganzseitigen schönen Food-fotos.

Ein Kochbuch mit durchaus nicht alltäglichen Rezepten ist dieses schöne Buch. Seine Ambition ist es, durch Essen und Trinken Einfluss



auf das Leben zu nehmen – die Sinne zu wecken, die Stimmung zu heben, den Kopf frei zu bekommen. Die Praxis muss zeigen, ob dieser hohe Anspruch zu recht besteht.

*Brigitte Plehn, Krefeld*

### Vom Essen, Trinken und Leben

Mit allen Sinnen kochen: 89 Rezepte für besondere Momente

Ruediger Dahlke,  
Dorothea Neumayr,  
Karl F. Haug Verlag,  
Stuttgart, 2007

190 Seiten  
ISBN  
978-3-8304-2243-3  
Preis: 19,95 Euro