

INHALT

Vorwort	5
---------	---

BASICS	6
---------------	----------

Was Hafer so wertvoll macht	8
-----------------------------	---

Wunderwirkstoff Beta-Glucan	11
--------------------------------	----

Haferprodukte	12
---------------	----

Wo Hafer heilend wirken kann	16
------------------------------	----

Diabetes und Insulinresistenz	17
-------------------------------	----

Fettstoffwechselstörungen	19
---------------------------	----

Nichtalkoholische Fettleber	20
-----------------------------	----

Bluthochdruck	21
---------------	----

Darmgesundheit und Mikrobiom	22
------------------------------	----

Entzündliche Erkrankungen	23
---------------------------	----

Drei Beispiele, drei Vorbilder	24
--------------------------------	----

Wie Sie die Haferkuren und den 2-Wochen-Plan nutzen	26
--	----

REZEPTE	30
----------------	-----------

Basics für die Haferküche	32
---------------------------	----

Grundrezepte	34
--------------	----

Strenge Haferkur	44
------------------	----

Gemäßigte Haferkur	48
--------------------	----

2-WOCHEN-MASTERPLAN	52
----------------------------	-----------

Haferflocken-Shakes	110
---------------------	-----

Süße Hafer-Extras	112
-------------------	-----

Register	124
----------	-----

Impressum	126
-----------	-----