

<b>VORWORT</b>		<b>ALLES FÜR DIE FITNESS</b>	
Die Formel für ein langes Leben	7	Bewegung mit 20, 40, 60 – Welcher Sport in welchem Alter?	59
<b>GAR NICHT ERST KRANK WERDEN</b>	11	Alles auf Anfang – Wie erstelle ich einen Trainingsplan?	66
Alles auf Abwehr – Wie stärken wir unser Immunsystem?	12	Yoga, Radeln, Marathon – Warum Sport sooo gut ist	71
Kraft fürs Hirn – Sind Brainfood und Gehirntraining sinnvoll?	17	Eisen, Vitamine und Kalzium – Was bringen Nahrungsergänzungsmittel wirklich?	76
Lachen, laufen, lieben – Was hilft dem Herzen?	22	<u>Rezepte</u>	
Entgiften und reinigen – Was braucht der Darm?	28	Überbackene Ofen-Eier mit Pilzen	80
Gelenkschmerzen – Antientzündliche Ernährung, bewegen, schonen?	32	Quark-Smoothie mit Birne und Basilikum	83
Meditation, Sport und Achtsamkeit – Was hilft gegen Stress?	38	Frucht-Nuss-Riegel	84
Lärm, Rauchen, Alkohol – Wie senke ich das Krebsrisiko?	42	„Viva Italia“ Fisch aus dem Ofen mit Reis	87
<u>Rezepte</u>		Skyr-Creme mit Walnüssen	88
Baked Oats – Haferflockenauflauf mit Früchten	48		
Lila Hummus auf Vollkornschnittchen mit pochiertem Ei	51		
Gurken-Möhren-Salat mit Erdnussdressing und Buchweizen	52		
Gefüllte Hähnchenbrust mit Fächerkartoffeln	55		
Bananenbrot-Cupcakes mit Haselnuss-Topping	56		

# **ABNEHMEN – BITTE DAUERHAFT UND GESUND**

125

Gefühl, Gewicht oder BMI – Wie dick ist zu dick?	126
Wohlfühlgewicht ohne Jojo-Effekt – Mit welcher Diät klappts?	130
Dauerhaft schlank ohne Kohlenhydrate – Low Carb und Keto-Diäten	135
Wie funktioniert Intervallfasten? Und ist es wirklich gesund?	140

## **GUTES ESSEN, SCHLECHTES ESSEN** 91

<b>Du bist, was du isst?</b>	
<b>So beeinflusst Ernährung die Haut</b>	92
<b>Zucker – Lebenswichtig oder lebensgefährlich?</b>	96
<b>Kein Fleisch, kein Fisch – Wie gesund ist vegetarische Ernährung?</b>	100
<b>Antientzündliche Ernährung – Kann Essen Krankheiten heilen?</b>	104
<b>Laktose, Histamin, Gluten – Was tun bei Unverträglichkeiten?</b>	108

## **Rezepte**

Forellen-Tatar mit Dill-Dip auf Schwarzbrot	144
Gelbe Linsensuppe mit Chili und Kurkuma	147
Grüne Shakshuka mit Spinat und Feta	148
Gebratener Blumenkohlkreis mit Curry-Gemüse, Frischkäse und Erdnüssen	151
Frozen Yoghurt Bites mit Orange, Granatapfel und Pistazien	152

## **REGISTER**

154

## **Rezepte**

Quinoa-Porridge mit Mango	114
Süßkartoffel-Möhren-Suppe mit gerösteten Kichererbsen	117
Erbsen-Reibekuchen mit Kräuterschmand	118
Auberginen-Auflauf mit Kichererbsen	121
Möhren-Kuchen mit Kokosflocken	122