

VORWORT

Die Formel für ein langes Leben 7

GAR NICHT ERST KRANK WERDEN 11

Alles auf Abwehr –
Wie stärken wir unser Immunsystem? 12

Kraft fürs Hirn –
Sind Brainfood und
Gehirntraining sinnvoll? 17

Lachen, laufen, lieben –
Was hilft dem Herzen? 22

Entgiften und reinigen –
Was braucht der Darm? 28

Gelenkschmerzen –
Antientzündliche Ernährung,
bewegen, schonen? 32

Meditation, Sport und Achtsamkeit –
Was hilft gegen Stress? 38

Lärm, Rauchen, Alkohol –
Wie senke ich das Krebsrisiko? 42

Rezepte

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

ALLES FÜR DIE FITNESS 59

Bewegung mit 20, 40, 60 –
Welcher Sport in welchem Alter? 60

Alles auf Anfang –
Wie erstelle ich einen Trainingsplan? 66

Yoga, Radeln, Marathon –
Warum Sport sooo gut ist 71

Eisen, Vitamine und Kalzium –
Was bringen Nahrungsergänzungs-
mittel wirklich? 76

Rezepte

Überbackene Ofen-Eier mit Pilzen 80

Quark-Smoothie mit Birne
und Basilikum 83

Frucht-Nuss-Riegel 84

„Viva Italia“ Fisch aus dem Ofen
mit Reis 87

Skyr-Creme mit Walnüssen 88

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

Rezepte

Forellen-Tatar mit Dill-Dip
auf Schwarzbrot 144

Gelbe Linsensuppe mit
Chili und Kurkuma 147

Grüne Shakshuka mit Spinat und Feta 148

Gebratener Blumenkohlreis
mit Curry-Gemüse,
Frischkäse und Erdnüssen 151

Frozen Yoghurt Bites mit Orange,
Granatapfel und Pistazien 152

REGISTER 154

GUTES ESSEN, SCHLECHTES ESSEN 91

Du bist, was du isst?
So beeinflusst Ernährung die Haut 92

Zucker – Lebenswichtig
oder lebensgefährlich? 96

Kein Fleisch, kein Fisch –
Wie gesund ist vegetarische
Ernährung? 100

Antientzündliche Ernährung –
Kann Essen Krankheiten heilen? 104

Laktose, Histamin, Gluten –
Was tun bei Unverträglichkeiten? 108

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