

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	12
Ernährung + Verdauung + Stoffwechsel = Energie + Gesundheit oder Krankheit	26
Wunderwerk Verdauungsapparat	26
Das Wunderwerk Mensch läuft erst mit 50 Makro- und Mikronährstoffen	40
Unsere wichtigsten Energiequellen	41
Kohlenhydrate	46
Eiweiß	51
Fett – geballte Kraft und konzentrierte Energiequelle	58
Ohne Vitamine geht nichts!	71
<i>Die fettlöslichen Vitamine</i>	<i>79</i>
<i>Die wasserlöslichen Vitamine</i>	<i>87</i>
Tatort Küche	110
Mineralien und Spurenelemente	112
<i>Die Steckbriefe der Mineralien und Spurenelemente</i>	<i>119</i>
Gemüse und Früchte – die Kinder des Paradieses	134
Gesundheit kann man essen	136
Die Bio-Aktivstoffe – Kämpfer für unsere Gesundheit	140
Lobgesang auf die Gemüse	148
Die Kreuzblütler	151
<i>Die große Kohlfamilie, Rettich, Radieschen und Rübchen</i>	<i>151</i>
Die Doldengewächse	172
<i>Fenchel, Karotte, Pastinake, Sellerie</i>	<i>172</i>
Die Liliengewächse	180
<i>Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Spargel</i>	<i>180</i>
Die Korbblütler	191
<i>Artischocke, Blattsalate, Schwarzwurzel, Topinambur</i>	<i>191</i>

Die Kürbisgewächse	203
<i>Gurke, Kürbis, Melone, Zucchini</i>	203
Die Nachtschattengewächse	210
<i>Aubergine, Kartoffel, Paprika, Tomate</i>	210
Die Gänsefußgewächse	221
<i>Spinat, Mangold und rote Rübe</i>	221
Weitere Gemüse	226
<i>Gemüsebohne, Gartenerbse, Zuckerschote, Okra,</i> <i>Olive, Pilze</i>	226
Früchte sind nicht alles – aber ohne sie ist alles nichts	234
Das Kernobst	240
<i>Apfel, Birne, Quitte</i>	240
Das Beerenobst	247
<i>Erdbeere, Heidelbeere, Preiselbeere, Johannisbeere,</i> <i>Himbeere, Brombeere, Stachelbeere, Weintraube, Rosinen</i>	247
Die Wildfrüchte	258
<i>Berberitzen, Vogelbeeren, Hagebutten, Holunder,</i> <i>Schlehen</i>	258
Das Steinobst	261
<i>Pfirsich, Nektarine, Aprikose, Kirsche, Pflaume</i>	261
<i>Eigentlich kein Obst: Der Rhabarber</i>	269
Die Südfrüchte	271
<i>Zitrusfrüchte, Ananas, Banane, Dattel, Feige,</i> <i>Kaki-Frucht, Karambole, Kiwi, Lychee, Mango, Papaya,</i> <i>Avocado</i>	271
Kleiner Knigge für den Umgang mit Obst	284
 Vollkorn – das Rückgrat unserer Ernährung	 287
Die guten dreizehn	312
<i>Buchweizen, Dinkel oder Spelz, Grünkern, Gerste,</i> <i>Hafer, Hirse, Mais, Reis, Wilder Reis, Roggen,</i> <i>Weizen, Amaranth und Quinoa</i>	312
 Die Hülsenfrüchte	 377
Mini-Schatzkammern voller Maxi-Nährstoffe, lange verachtet, vergessen, jetzt glänzend rehabilitiert	377
Ganz einfach zu kochen und sogar für eine Diät geeignet	385
<i>Bockshornklee, Weiße Bohne, Erbse, Kichererbse,</i> <i>Linse, Sojabohne</i>	385

Keime, Sprossen und Weizengras	409
Überlebensnahrung für das dritte Jahrtausend	409
Lauter winzige Wunder	419
<i>Alfalfa oder Luzerne, Bockshornklee, Buchweizen, Erbse,</i> <i>Getreide, Kichererbse, Kresse, Kürbis, Leinsamen, Linse,</i> <i>Mungbohne, Perserklee, Rettich, Senf, Sonnenblume</i>	419
Cremes, Dips und Soßen aus Keimen und Sprossen	434
Weizengras-Saft – der grüne Gesundheitsmacher –	
Lebensenergie, die aus der Sonne kommt!	438
Nüsse und Samen – kleine Kraftpakete	440
Energiespender für Körper und Geist	440
<i>Cashewnuß, Edelkastanie, Erdnuß, Haselnuß, Kokosnuß,</i> <i>Kürbiskerne, Leinsamen, Mandel, Paranuß oder</i> <i>Brasilnuß, Pekannuß, Pistazie, Sesam, Walnuß, Macadamia,</i> <i>Pinienkerne</i>	444
Küchenkräuter und Gewürze	476
Die Würze unseres Lebens für jeden guten Tag!	476
Die Kraft der grünen Kräuter	480
<i>Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Brennessel,</i> <i>Brunnenkresse, Dill, Estragon, Gartenkresse, Kerbel, Majoran</i> <i>und Oregano, Melisse, Petersilie, Pimpinelle oder Bibernelle,</i> <i>Portulak, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Ysop</i>	480
Gewürze – der gesunde Genuß	500
<i>Zimt, Anis, Safran, Vanille, Cayennepfeffer, Curry, Essig,</i> <i>Ingwer, Kapern, Kardamom, Knoblauch, Lorbeer,</i> <i>Meerrettich, Muskatnuß, Nelken, Senf, Süßholz</i>	500
Gesundmacher in aller Munde	518
Was immer in Ihrer Küche stehen sollte	518
Augen auf beim Lebensmittelkauf!	526
Die Küche als Apotheke	534
Die rechte Nahrung für jeden Tagesanfang	534
Guten Schlaf können Sie essen	537
Auch Ihr Gehirn muß gut gefüttert werden!	540

Gesundheit beginnt schon vor der Geburt	544
Aus gesunden Kindern werden gesunde Erwachsene	546
Mit Vollwertkost dem Alter ein Schnippchen schlagen	548

Gesunde Kost kann vor Krankheit schützen –

So beugen Sie vor – Tag für Tag	553
Auch Osteoporose fängt in der Kindheit an!	553
Gesunde Kost, die Krebsgefahren mindern kann	557
Alles, was das Herz begehrt	561
Die Säure-Basen-Balance	563
Gicht – die Schlaraffenland-Krankheit	564
Pilze naschen gern – hungern Sie sie aus!	567
Arzneimittel zerstören wertvolle Nahrungsmittel	568
Nahrungsmittel-Allergien machen auch vor »Natur« nicht halt	572
Aids, Alzheimer und multiple Sklerose – auch hier kann Ernährung Leiden lindern	575

Auf einen Blick – kleines Glossar

Wörter der Ernährungsmedizin	580
(Schlag-)Wörter aus der Ernährungsindustrie und -wirtschaft	581
Kennzeichnung von Lebensmitteln	584
Was Sie noch wissen sollten	587

Schlußbemerkungen – die Küche als Kraftplatz

Ein großer Dank an Informanten, Berater und Geburtshelfer	591
Literaturhinweise und weiterführende Bücher	593
Bildnachweis	594
Register	595