

# Inhalt

## **Was mir wirklich wichtig ist**

6

Vorwort

## **Die Verbindung zwischen Kopf und Bauch**

10

Wie Darm und Leber unsere Gesundheit bestimmen

- Die Forschung entschlüsselt die zentrale Bedeutung des Darms für unsere Gesundheit 11
- So stärken wir unsere Leber, das wichtigste Organ für ein kraftvolles Leben 35
- Hastiges Essen schadet uns – wie wir es besser machen können 50

## **Die heimlichen Verführer**

70

Wie wir uns gegen schädliches Essen schützen können

- Wir essen zu viel und zu oft 71
- Achtsamkeit bei Kohlenhydraten – warum wir alles über sie wissen sollten 85
- Welche Fette unserer Gesundheit schaden und welche uns gesund machen 109
- Ballaststoffe – Superstars für einen gesunden Darm und ein normales Gewicht 138
- Proteine und der schmale Grat – alt werden oder vital aussehen? 150
- So nutzen wir das Salz richtig 169
- Die Milch macht's – sicher nicht 181

• Industrie-Essen – warum hochverarbeitete Lebensmittel so schädlich für uns sind	193
• So können wir die Krankheit Übergewicht bekämpfen	207
• Die unterschätzte Gefahr – die Gifte in unseren Lebensmitteln	226

---

## **Sicher länger leben** 248

### **So können wir 120 Jahre und älter werden**

• Wie wir mehr gesunde Jahre gewinnen, als es die Evolution vorsieht	249
• Bio-Boom – warum Mensch, Tier und Umwelt zusammengehören	283
• Wie unser Essen unserer Seele guttut	290
• Die verborgenen Geheimnisse der Lebensmittel	302
• Wie wir uns selbst am besten heilen können – der Segen des Fastens	332
• Meine Behandlungskonzepte bei den häufigsten chronischen Erkrankungen	378

---

## **Der kranke Planet** 416

### **Wie wir mit unserer Ernährung das Weltklima retten können**

• Essen geht nicht nur uns etwas an	417
-------------------------------------	-----