

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
-------------------------------------	-----