

INHALT

EINFÜHRUNG

DEINE KRANKHEIT IST IHR PROFIT	9
Gesundheit ist ein Pyramidenschema	9
Über den Autor	12

KAPITEL 1

WAS DU ISST, MACHT DICH KRANK	24
Die Geschichte der Ernährungspyramide	24
Inhaltsstoffe und ihre Bedeutung	41

KAPITEL 2

DIE ECHTE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE	79
Aufbau der Pyramide	80
Diäten und schnelle Lösungen	85
Lokal, biologisch und roh	88
Blick auf die Makros	91
Gottes Nahrung: Die Bestandteile der echten Ernährungspyramide	92

KAPITEL 3

DIE ERNÄHRUNGS-PRINZIPIEN	127
Vertraue deinem Hungergefühl	128
Wende grundlegende trophologische Richtlinien an	142
Füge einige ayurvedische Elemente hinzu	145

KAPITEL 4

REZEPTE, UM NICHT KRANK ZU WERDEN	154
Wie du in den Tag startest	156
Was du zum Fastenbrechen essen solltest	169
Was du als Snack essen solltest	181
Was du trinken solltest, um hydriert zu bleiben	196
Was du als Abendessen essen solltest	208

KAPITEL 5

DIE HEILMITTEL DER NATUR 216

Kräuterkunde für alle 217

Nahrungsergänzungsmittel für alle 229

FAZIT

GESUNDHEIT IST WOHLSTAND 240

Quellenverzeichnis 243

Bildquellen 254