

# Inhalt

Der Blick in den Stoffwechsel .....	6
Stoffwechsel verstehen.....	9
Die Schilddrüse – Taktgeber unseres Stoffwechsels.....	11
Die Nebennieren – Stressregulation und Energiebereitstellung .....	15
Die Leber – Organ der Wandlung, Erneuerung und Entgiftung .....	21
Die Bauchspeicheldrüse – verborgenes Doppelorgan mit zentraler Stoffwechselfunktion .....	25
Die Nieren – Organ der Individualisierung und inneren Klärung .....	29
Der Darm – Zentrum von Verdauung und Verarbeitung .....	33
Erkenntnis: Gesundheit entsteht im Zusammenspiel.....	38
Bausteine des Lebens.....	39
Kohlenhydrate – schneller Brennstoff für unseren Motor.....	41
Fette – lebenswichtiger Energielieferant und Baustoff .....	53
Eiweiße – die Bausteine des Lebens und Fitmacher.....	61
Mikronährstoffe – die Wundermittel für den Stoffwechsel.....	67
Vitamine – die wahren Superhelden.....	75
Elektronen – die unsichtbare Energiequelle frischer Nahrung .....	77
Nahrungsmittel vs. Stoffwechsel .....	80
Nahrungsmittelallergien.....	82
Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	85
Antinährstoffe – Schutzstrategien der Natur .....	89

Wenn Nahrung zur Belastung wird – problematische Lebensmittel im Fokus.....	94
Vom Belastenden zum Heilsamen – Lebensmittel als natürliche Stoffwechselmedizin .....	110

<b>Nahrungsmittel und ihre Wirkung auf den Stoffwechsel .....</b>	<b>122</b>
Individuelle Ernährung – kein Masterplan für alle.....	124
Das Stoffwechselprogramm von gesund + aktiv.....	126
Epigenetische Stoffwechselprägung .....	135
Der individuelle Ernährungsplan.....	138
Mahlzeitenfrequenz – warum weniger oft mehr ist .....	144
Das Experiment: Die Kraft einer modifizierten Speisekammer .....	148

<b>Störfaktoren des Stoffwechsels.....</b>	<b>151</b>
Dauerstress – wenn der Stoffwechsel im Alarmzustand verharrt.....	153
Bewegung – der natürliche Stoffwechselzünder.....	158
Umweltbelastung – wenn das Außen den Stoffwechsel von innen stört.....	163

<b>Stoffwechselstörungen .....</b>	<b>167</b>
Die Vital- und Stoffwechselanalyse – der Blick in den inneren Spiegel .....	171
Das metabolische Syndrom – wenn der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät .....	174
Die Fettleber – stille Warnung aus dem Zentrum des Stoffwechsels .....	179
Die Darmbarriere – Schlüssel zur Stoffwechselgesundheit .....	183
Migräne – wenn das Gehirn im Energiemangel steckt.....	189
Entgiftung – die andere Seite des Stoffwechsels.....	194

Einblick in die Praxis .....	200
Beispiel Michael .....	201
Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel.....	220
Zum Schluss.....	223
Literatur und Quellennachweis .....	225
Über den Autor.....	227
Bildnachweis .....	228