

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
Nahrungsmittel und ihre Wirkung auf den Stoffwechsel	122
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
Störfaktoren des Stoffwechsels.....	151
Dauerstress – wenn der Stoffwechsel im Alarmzustand verharrt.....	153
Bewegung – der natürliche Stoffwechselzünder.....	158
Umweltbelastung – wenn das Außen den Stoffwechsel von innen stört.....	163
Stoffwechselstörungen	167
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