

Theorie

- 7 Vorwort
- 10 **Gesund alt werden – das geht**
- 11 Hurra, wir leben noch
- 12 Kennzeichen des Alterns
- 15 Die Macht der Gene
- 17 Der epigenetische Code
- 18 Gesunde Langlebigkeit beginnt mit dem Lebensstil
- 20 **Wenn Essen krank macht**
- 21 Weniger ist mehr
- 23 Was gar nicht geht
- 28 **Extra:** Gefährliches Bauchfett
- 36 **Iss dich jung**
- 38 Proteine – Bausteine des Körpers
- 42 **Extra:** Die besten pflanzlichen Eiweißquellen
- 44 Fette – mehr als ein Geschmacksträger
- 50 **Extra:** Gesunde Öle
- 52 Kohlenhydrate – wichtige Energielieferanten
- 56 **Extra:** Alternative Süßungsmittel
- 58 Ballaststoffe
- 62 **Extra:** Wunderwelt Mikrobiom
- 64 **Extra:** So bringen Sie mehr Ballaststoffe auf den Teller
- 66 Probiotika
- 70 **Extra:** Fermentieren für Einsteiger
- 72 Vitamine und Mineralstoffe
- 74 **»Jungbrunnen« Gemüse**
- 75 Unerforschte Wunderstoffe
- 78 Bio ist besser
- 79 Die Top Ten der Langlebigkeitsgemüse
- 85 Erst die Vielfalt macht's
- 86 **Extra:** Wurzelgemüse – eine kleine Auswahl
- 91 **Extra:** Obst
- 92 **Extra:** Gemüseküche – ganz praktisch
- 94 **Extra:** Der Ernährungsplan – alles auf einen Blick
- 96 Nicht vergessen: Fasten!

Rezepte

- 98 So klappt der Ernährungsumstieg**
- 99 Limbi, das gefräßige Ungeheuer**
- 100 Die innere Umprogrammierung**
- 105 Was also praktisch tun?**
- 106 Extra: Noch mehr Selbstmotivation**
- 108 Extra: Ein Wort noch zu Bewegung**
- 110 Extra: Stresskiller gegen Killerstress**
- 112 Extra: Schlafen Sie sich jung!**

116 Salate, Suppen & Eintöpfe

142 Hauptgerichte

172 Süßes

Anhang

180 Schlusswort

182 Quellen

185 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

186 Sachregister

189 Rezeptregister

190 Impressum

Rezeptregister

A

Artischocke mit Balsamdip 148
Asiatischer Krautsalat mit
grüner Paprika 118

B

Bananen-Hafer-Muffins 175
Bittersalat mit Apfel und Frisch-
käse 123
Bohnen, Dicke mit Löwenzahn
und Kräuterkartoffeln 121
Bohnencassoulet 134
Brokkoli mit Linsenkongfetti 163
Brokkoli, Wilder mit Getreide 167
Brokkolicremesuppe 131
Brühwürfel 141

C

Chia-Pannacotta mit Mango
und Granatapfel 176
Chicorée mit Kamille 125

D

Dicke Bohnen mit Löwenzahn
und Kräuterkartoffeln 121
Dunkles Schokomousse 177

G/H

Gemüse-Chopsuey, Grünes 151
Gemüsebrühe, Klare 141
Grüner Spargel mit Zitronen-
polenta 145

Grünes Gemüse-Chopsuey 151
Heidelbeeren mit Sellerie und
Ahornsirup 178

K

Kichererbsen-Maronen-Eintopf
mit Rosenkohl 133
Klare Gemüsebrühe 141
Kohlgratin 153
Kohlrabisalat mit Oliven und
Schnittlauch 122
Kräutersalsa mit gekeimten
Vollkornnudeln 143
Krautsalat, Asiatischer mit
grüner Paprika 118
Kürbiscurry 164

L/M

Linseneintopf mit Zitronen-
melisse 139
Mangoldsuppe mit Kokos und
Curry 130

O/Q

Ofenkartoffeln mit Meer-
rettichjoghurt und Feld-
salat 154
Quinotto mit Pilzen 146

R

Rosenkohl mit Trauben und
Walnuss 126

Rote Bete mit Kümmel und
Blauschimmel 117
Rotkohlsalat mit Orange und
Haselnuss 128

S

Schokomousse, Dunkles 177
Spargel, Grüner mit Zitronen-
polenta 145
Steckrübenreibekuchen mit
körnigem Kräuterfrisch-
käse 158

V

Vollkornpasta mit geschmolze-
nen Tomaten und Zitrone
169
Nurreis-Bowl mit fermentier-
tem Tofu und Cashewkernen
170
Nurreistopf mit Kohlrabi und
Pak Choi 136
Vollkornspaghetti mit Pumper-
nickel-Bolognese 157

W/Z

Wilder Brokkoli mit Getreide
167
Wirsingtörtchen mit Thymian
160
Zitronen-Mango-Granité 173