

# Theorie

## 7 Vorwort

- |  |   |
|--|---|
| 10 <b>Gesund alt werden – das geht</b>                 | 56 <b>Extra: Alternative Süßungsmittel</b>                        |
| 11 Hurra, wir leben noch                               | 58 Ballaststoffe  |
| 12 Kennzeichen des Alterns                             | 62 <b>Extra: Wunderwelt Mikrobiom</b>                             |
| 15 Die Macht der Gene                                  | 64 <b>Extra: So bringen Sie mehr Ballaststoffe auf den Teller</b> |
| 17 Der epigenetische Code                              | 66 Probiotika   |
| 18 Gesunde Langlebigkeit beginnt mit dem Lebensstil    | 70 <b>Extra: Fermentieren für Einsteiger</b>                      |
|  | 72 Vitamine und Mineralstoffe                                     |
| <b>20 Wenn Essen krank macht</b>                       |   |
| 21 Weniger ist mehr                                    | 74 »Jungbrunnen« Gemüse   |
| 23 Was gar nicht geht                                  | 75 Unerforschte Wunderstoffe                                      |
| 28 <b>Extra: Gefährliches Bauchfett</b>                | 78 Bio ist besser   |
| <b>36 Iss dich jung</b>                                | 79 Die Top Ten der Langlebigkeitsgemüse                           |
| 38 Proteine – Bausteine des Körpers                    | 85 Erst die Vielfalt macht's                                      |
| 42 <b>Extra: Die besten pflanzlichen Eiweißquellen</b> | 86 <b>Extra: Wurzelgemüse – eine kleine Auswahl</b>               |
| 44 Fette – mehr als ein Geschmacksträger               | 91 <b>Extra: Obst</b>   |
| 50 <b>Extra: Gesunde Öle</b>                           | 92 <b>Extra: Gemüseküche – ganz praktisch</b>                     |
| 52 Kohlenhydrate – wichtige Energielieferanten         | 94 <b>Extra: Der Ernährungsplan – alles auf einen Blick</b>       |
|  | 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 Balsamidip 148  
Asiatischer Krautsalat mit grüner Paprika 118

## B

- Bananen-Hafer-Muffins 175  
Bittersalat mit Apfel und Frischkäse 123  
Bohnen, Dicke mit Löwenzahn und Kräuterkartoffeln 121  
Bohnencassoulet 134  
Brokkoli mit Linsenkonfetti 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 Zitronenpolenta 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 Zitronenmelisse 139  
Mangoldsuppe mit Kokos und Curry 130

## O/Q

- Ofenkartoffeln mit Meerrettichjoghurt und Feldsalat 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 Zitronenpolenta 145  
Steckrübenreibekuchen mit körnigem Kräuterfrischkäse 158

## V

- Vollkornpasta mit geschmolzenen Tomaten und Zitrone 169

- Natureis-Bowl mit fermentiertem Tofu und Cashewkernen 170

- Natureistopf mit Kohlrabi und Pak Choi 136

- Vollkornspaghetti mit Pumpernickel-Bolognese 157

## W/Z

- Wilder Brokkoli mit Getreide 167

- Wirsingtörtchen mit Thymian 160

- Zitronen-Mango-Granité 173