

# INHALT

9 DAS  
VORWORT

13 **GRUND-  
LAGEN**

14 DIE  
**NATUR**

18 DIE  
**PHASE**

20 DIE  
**HORMONE**

34 DIE  
**EXPERTIN**

44 DAS  
**ESSEN**

50 DAS  
**FASTEN**

52 DAS  
**TRINKEN**

55 DER  
**ZUCKER**

62 DIE  
**NÄHR-  
STOFFE**

65 DIE  
**LEBER**

68 DIE  
**TCM**

72 DIE  
**BEWEGUNG**

81 DAS  
**ALTER**

82 DER  
**SCHLAF**

93 DER  
**SEX**

# DIE REZEPTE

## 99

### FRÜHSTÜCK

- 100 POWER **PORRIDGE**
- 102 KNUSPI-**CHIA**
- 104 AYUR**JOGHURT**
- 106 SEIDEN-**OMELETTE**
- 108 DIY-**MÜSLI**
- 110 SMOOTHIE-**BOWL**
- 112 GRIESS**BREI**
- 114 ZWETSCHGEN-**FUNKUCHEN**
- 116 CHINESISCHES **CONGEE**
- 118 FRÜHSTÜCK**PIZZA**
- 120 MATCHA-**CREAM**

## 123

### LUNCH

- 124 HOT **BUCHWEIZEN**
- 126 NUT **PUMPKIN**
- 128 GREEK **VEGGIE BOWL**
- 130 VEGANE **BOLO**
- 132 GRANAT-**SALAT**

- 134 GESUNDE **PIZZA**
- 136 ROTE **KOKOS-SUPPE**
- 138 GRÜNKOHL-**BOWL**
- 140 KRÄUTER**SÜPPCHEN**
- 142 BELLA **FRITTATA**
- 144 LINSEN-**DAL**

## 147

### DINNER

- 148 SELLERIE-**SÜPPCHEN**
- 150 PINK **PUFFER**
- 152 PEA **BOWL**
- 154 KICHER-**SUPPE**
- 156 KÜRBIS-**SALAT**
- 158 GEGRILLTER **FENCHEL**
- 160 SPARGEL-ERDBEER-**SALAT**
- 162 SEXY **KOHL**
- 164 GRILLED **MARONI**
- 166 SPINAT-**TARTE**
- 168 BUNTES **OFENGEMÜSE**

## **171**    **TEES UND DRINKS**

- 172    **POWER TEE**
- 174    **SMOOTHIE INSPIRATION**
- 176    **WINTER WONDER DRINK**
- 178    **KURKUMA-LATTE**
- 180    **HALLO-WACH-DRINK**
- 182    **SOMMER-SMOOTHIE**
- 184    **FLAT TUMMY DRINK**
- 186    **KILO-KILLER**
- 188    **PUMPKIN-LATTE**
- 190    **ALOE-DRINK**
- 192    **DIY-LIMONADE**
- 194    **ORANGEN-LASSI**

## **197**    **DESSERTS**

- 198    **KAKAO-MANDEL-KEKSE**
- 200    **FRÜCHTEBROT**
- 202    **MOUSSE AU CHOCOLAT**
- 204    **PFLAUMENKUCHEN**
- 206    **COFFEE-EISCREME**
- 208    **RHABARBERKUCHEN**
- 210    **NUSSECKEN**
- 212    **HANF-WAFFELN**
- 214    **APFELTARTE**
- 221    **ÜBER DIE AUTORIN**
- 222    **DIE SYMPTOME IN DEN  
WECHSELJAHREN**