

Einleitung

Interview mit Karl Ploberger und Toni Klein06

Körper formen und Garten gestalten

Wie entwickelt sich der Körper über die Jahre? 12

Der Garten heute 14

Der Mensch heute 16

Die Checkliste für den Körper 18

Richtig garteln mit Toni20

Körper und Garten in Form bringen22

Gesunde Ernährung - Gesunder Boden

Darm – Kompost.....26

Ernährung – Düngung32

Richtig trinken – richtig gießen36

Garten pflegen43

Top-Lebensmittel und -Beete zum Fitwerden

Die drei Makros: Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate46

Ballaststoffe und Vitamine 61

Rezepte68

Es gibt keine Probleme, nur Lösungen

7 Wehwehchen, die nicht sein müssen und was man dagegen tun kann 76

Innerer Schweinehund 79

Dauerhafte Gewohnheiten..... 79

Der Schädlings-Check: 7 Probleme – 7 Lösungen80

Die 10 Gebote für eine glückliche Zukunft

Die 10 Gebote – So werden Körper und Garten fit für die Zukunft.....86

Autoren im Portrait94