

Inhalt

Vorwort von Markus Rothkranz	8
Geleitwort von Prof. Dr. Franz Daschner	9
Einführung	11

Teil I: Warum und wie Fehlernährung krank macht

Der Körper des Menschen ist, was er isst	15
Sind Bio-Nahrungsmittel gesünder?	16
Gesunde Ernährung und Schlankheit – eine Utopie?	20
Forschungsergebnisse zu gesunder Ernährung	22
Irrungen und Wirrungen in der Ernährungslehre	25
Der Kaloriengehalt als Maßstab?	25
Krank durch Fett?	28
Der Streit ums Eiweiß	30
Braucht der Mensch Kohlenhydrate?	68
Rohe oder erhitzte Nahrung?	86

Teil II: Essen Sie sich gesund – essen Sie grün!

Empfehlungen zur Umstellung Ihrer Ernährung	96
<i>Was</i> Sie essen sollten	96
<i>Wie viel</i> Sie essen sollten	97
<i>Wann</i> Sie essen sollten	97
<i>Was</i> Sie <i>trinken</i> sollten	98
Besser biologisch erzeugte als konventionelle Nahrungsmittel	100
Mehr Frisches als Erhitztes!	101
Mögliche Unverträglichkeiten oder: Falls Sie etwas nicht gut vertragen	107

Chlorophyll – der wichtigste Nahrungsbestandteil	111
14 Wildpflanzen – meine besondere Empfehlung	113
Gesunde Mahlzeiten	134
Frühstücksrezepte	134
Mittag- und Abendessen	137
Jederzeit: Green Smoothies – grüne Mixgetränke	138
Bestandteile und Zubereitung der Hauptmahlzeiten (Grundrezepte)	140
Kräuter, Gemüse und Salate	140
Keimlinge	143
Fette und Öle	144
Salz und Gewürze	146
Wenn die Lust auf Süßes Sie packt	147
Meine Rangliste der heilkräftigsten Nahrungsmittel	153
Grün essen im Winter?	154
Schlusswort	157
Nachwort von Sabine Spitz	158

Anhang

Fachwortverzeichnis	163
Quellenverzeichnis	167
Empfehlenswerte Literatur	171
Bildquellenverzeichnis	172
Bezugsquelleninformation	172
Über den Autor	173