

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: „Wie Pflanzen bei Diabetes helfen“</b>	<b>8</b>
<b>Schicksal Typ-1-Diabetes. Chance Typ-2-Diabetes</b>	<b>10</b>
<b>Mein Diabetes Garten in Frankfurt</b>	<b>12</b>
<b>Warum gerade 50 Pflanzen?</b>	<b>14</b>
<b>1. Pflanzen, die schlank machen</b>	<b>16</b>
Artischocke · Endivie · Erdmandel · Fenchel · Leinsamen · Löwen- zahn · Meerrettich · Stevia · Topinambur · Weißkohl · Wildreis	
<b>Genussrezept: Artischocken im Tomatenfond mit Thymian</b>	<b>24</b>
<b>2. Pflanzen, die Entzündungen dämpfen</b>	<b>26</b>
Goldrute · Hirse · Holunder · Johannisbeere · Kamille · Kartoffel · Mädesüß · Maronen · Spitzwegerich · Thymian	
<b>Genussrezept: Wildkräutersalat mit Apfelessig und Senf</b>	<b>34</b>
<b>3. Pflanzen, die Insulin besser wirken lassen</b>	<b>36</b>
Aloe · Bittergurke · Bockshornklee · Brennnessel · Geißraute · Grün- tee · Kakao · Kaktusfeige · Kletterrebe · Knoblauch · Weinrebe · Zimt	
<b>Genussrezept: „Zimtzauber“ mit Kakao und Zimt</b>	<b>44</b>
<b>4. Pflanzen, die Wunden schneller heilen</b>	<b>46</b>
Arnika · Beinwell · Blutwurz · Gänsefingerkraut · Heidelbeere · Ringelblume · Rose · Schafgarbe	
<b>Genussrezept: Joghurt mit Heidelbeere und Minze</b>	<b>52</b>
<b>5. Pflanzen, die der Seele guttun</b>	<b>54</b>
Engelwurz · Frauenmantel · Hopfen · Johanniskraut · Melisse · Minze · Rosmarin · Salbei · Wermut	
<b>Genussrezept: Gemüsesuppe mit Kaktusfeige, Rosmarin und Salbei</b>	<b>62</b>
<b>Können Heilpflanzen Diabetes-Medikamente ersetzen?</b>	<b>64</b>
Gespräch mit Prof. Kristian Rett	
<b>Mein Diabetes Garten in Basel</b>	<b>66</b>
<b>Wann kommt die pflanzliche Wunderwaffe gegen Diabetes?</b>	<b>68</b>
Gespräch mit Prof. Hubert Kolb	
<b>Selbst einen Diabetes Garten anlegen</b>	<b>72</b>