

---

# Inhalt

---

*Einstieg* Seite 6

*Essen als Medizin* Seite 8

*Richtig essen* Seite 12

*Beschwerdebilder* Seite 26

*Der 6-Wochen-Plan* Seite 126

*Rezepte von A bis Z* Seite 132

*Index* Seite 294

*Dank* Seite 302

*Impressum* Seite 304