

# INHALT

---

Anmerkung der Autoren .....	9
Vorwort .....	11
Einführung .....	13
<b>TEIL 1: ALLES BEGINNT MIT DEM ESSEN .....</b>	<b>15</b>
Kapitel 1: Ihr Essen sollte Sie gesund machen.....	16
Kapitel 2: Rahmenbedingungen unserer Ernährung.....	23
<b>TEIL 2: KRITERIEN FÜR GESUNDES ESSEN .....</b>	<b>29</b>
Kapitel 3: Was essen wir eigentlich? .....	30
Kapitel 4: Wie das Gehirn auf unser Essen reagiert.....	34
Kapitel 5: Hormone gut, alles gut .....	48
Kapitel 6: Rund um den Darm .....	75
Kapitel 7: Entzündungen: Niemand ist geschützt.....	86
<b>TEIL 3: WENIGER GUT FÜR DIE GESUNDHEIT.....</b>	<b>101</b>
Kapitel 8: Zucker, Süßungsmittel und Alkohol.....	102
Kapitel 9: Samenöle .....	113
Kapitel 10: Getreide und Hülsenfrüchte .....	119
Kapitel 11: Milch .....	141
Kapitel 12: Wie sich alles aufsummiert .....	155
<b>TEIL 4: BESSER FÜR DIE GESUNDHEIT .....</b>	<b>159</b>
Kapitel 13: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier.....	160
Kapitel 14: Gemüse und Früchte .....	174
Kapitel 15: Die richtigen Fette .....	186
<b>TEIL 5: LASSEN SIE UNS ESSEN .....</b>	<b>205</b>
Kapitel 16: Mahlzeiten planen leicht gemacht.....	206
<b>TEIL 6: DAS WHOLE30°-PROGRAMM .....</b>	<b>229</b>
Kapitel 17: Einführung in das Whole30-Programm .....	230
Kapitel 18: Whole30: Ausschlussprozess .....	237
Kapitel 19: Whole30: Wiedereinführung.....	250

<b>TEIL 7: EINMAL WHOLE30 – IMMER WHOLE30 .....</b>	<b>255</b>
Kapitel 20: Strategien für langfristigen Erfolg.....	256
Kapitel 21: Feintuning für besondere Bevölkerungsgruppen .....	270
Kapitel 22: Ergänzen Sie Ihre gesunde Ernährung .....	288
Gedanken zum Abschluss .....	299
<b>ANHANG.....</b>	<b>301</b>
Anhang A: Mahlzeitenübersicht .....	302
Anhang B: Alles beginnt mit den richtigen Quellen .....	330
Dank .....	337
Über die Autoren.....	339
Quellen .....	341
Stichwortverzeichnis.....	363