

INHALT

Vorwort	6
Basiswissen Ernährung	8
Interview mit den Ernährungs-Docs: Warum Ernährung wichtig ist	10
Unsere drei Grundnährstoffe	12
Eine effektive Helfertruppe	14
Ohne Stoffwechsel geht nichts	16
Hormone als Dirigenten des Körpers	18
Interview mit Dr. Klasen: Über den Stoffwechsel abnehmen?	19
Interview mit Dr. Fleck: Gutes Fett macht schlank und schlau	20
Ernährungsmythen auf dem Prüfstand	22
Interview mit Dr. Riedl: Zucker – unser Treibstoff	26
Worin versteckt sich Zucker?	28
Zusatzstoffe: die Zuckerarten auf einen Blick	29
Was Kinder brauchen	30
Abnehm-Turbo Eiweiß	32
Interview mit Dr. Fleck: Eiweißshakes als Problemlöser?	33
Ernährungsumstellung – leicht gemacht	34
Stressfrei und gesund durch den Tag	38
Praxistipp: auswärts essen	40
Richtig trinken	41
Essen als Medizin	42
Diabetes mellitus	44
Adipositas	47
Fettleber	50
Fettstoffwechselstörungen	51
Bluthochdruck	56
Arthrose	58

Schuppenflechte	59
Rheumatoide Arthritis	60
Neurodermitis	64
Gicht	66
Colitis ulcerosa	68
Reizdarmsyndrom	70
Reflux	74
Nahrungsmittel-Intoleranzen	76
Untergewicht	80
Multiple Sklerose	82
Migräne	84
Wechseljahre	86

Rezepte zum Genießen **88**

Frühstück	90
Kleine Gerichte	118
Hauptgerichte	154
Süßes	216

Stichwortregister	232
Rezeptregister nach Krankheiten	233
Die Ernährungs-Docs	240
Hinweis & Bildnachweis	241