

Inhalt

Vorwort von Dr. Robert Schleip	6
Vorwort von Weltfußballerin Nadine Angerer	8
Faszinierendes Bindegewebe	10
Was sind Faszien?	12
Ernährung und Faszien	17
Das lieben Ihre Faszien!	22
Proteine – elementare Bausteine des Lebens	24
Aminosäuren – an vielen Körperprozessen beteiligt	25
Kohlenhydrate – für eine gesunde Zellfunktion	28
Gutes Fett, schlechtes Fett	30
Sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidanzien & Co.	33
Auch das tut Ihren Faszien gut	38
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	39
Die richtigen Nahrungsmittel	46
Powerstoff Eiweiß	48
Das geht runter wie Öl	48
Kohlenhydrate – am besten in Form von Obst und Gemüse	49
Obst – die bunte Vielfalt der Natur	50
Gemüse – reiche Auswahl	52
Der optimale Füllstoff – Salate und Pilze	59
Der sinnvolle Kräutermix	66
Für die Süßen	70
Gewürze – das gewisse Etwas	72
Nicht zu vergessen – geeignete Getränke	77

Das schadet Ihren Faszien	80
Alltägliche Ernährungsfallen	82
Fette, die Sie meiden sollten	82
Ungesunde Kohlenhydrate	85
Und sonst?	87
Selten und in Maßen	89
Gesunder Darm, gesunde Faszien	92
Entzündungshemmung und Darmsanierung	94
Rezepte für die Faszien	100
Frühstück	102
Salate	107
Suppen	112
Milchsaures Gemüse	116
Hauptgerichte	118
Desserts	128
Smoothie, Tee & Co.	134
Kleines Faszien-Abc	142
Vorteile für die Faszien auf einen Blick	149
Quellenverzeichnis	153
Literaturhinweise	156
Register	158
Impressum	160