

INHALT

Genug ist genug	7
Kapitel 1	
<i>Ab jetzt bin ich mein eigener Gesundheitscoach.</i>	
Rein in den Ernährungsdschungel	11
Kapitel 2	
<i>Fertigessen macht wirklich fertig.</i>	
Bye bye, Glutamat und Co.	27
Kapitel 3	
<i>Ein Leben ohne Weizen und Zucker – geht das?</i>	
Vom Abschiednehmen und fiesen Entzugserscheinungen	39
Kapitel 4	
<i>Ich höre auf, Säugetiere zu essen und Muttermilch von Kälbern zu trinken.</i>	
Vegan, vegetarisch oder irgendwas dazwischen	59
Kapitel 5	
<i>Bei mir gibt's jetzt nur noch Gojibeeren und Kurkuma.</i>	
Willkommen im Superfood-Himmel	73
Kapitel 6	
<i>Was esse ich denn nun und was nicht?</i>	
Zur eigenen Ernährungsform finden	85
Kapitel 7	
<i>Mal wieder 'ne Entgiftungskur?</i>	
Frühjahrsputz im Körper	103

Kapitel 8		
<i>Bin ich jetzt ein Öko?</i>		
Die Kunst, bei sich selbst zu bleiben		113
Kapitel 9		
<i>Bewegung hat noch keinem geschadet.</i>		
Sport ist eben nicht gleich Mord		123
Kapitel 10		
<i>Klassische Medizin, Alternativmedizin oder Psychotherapie?</i>		
Auf der Suche nach echter Heilung		133
Kapitel 11		
<i>Alles im Einklang, bitte!</i>		
Ayurveda-Kur statt All-inclusive-Urlaub		149
Kapitel 12		
<i>Mich rundum wohlfühlen, das wär's.</i>		
Ganzheitlichkeit ist der Schlüssel		167
Kapitel 13		
<i>Wenn nicht ich, wer sonst?</i>		
Eigenverantwortung und Selbstvertrauen		175
Kapitel 14		
<i>Ich will Routine im Gesundessen.</i>		
Tipps für den Alltag		183
Kapitel 15		
<i>Wozu das alles?</i>		
Zehn Gründe für eine Ernährungsumstellung		199
Kapitel 16		
<i>Jetzt geht's ans Eingemachte.</i>		
Schnelle Rezepte nach Bauchgefühl		207
Zurück zur Natur		217
Danksagung		221
Literaturliste		222