

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 Entzugerscheinungen	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

Bin ich jetzt ein Öko?

Die Kunst, bei sich selbst zu bleiben 113

Kapitel 9

Bewegung hat noch keinem geschadet.

Sport ist eben nicht gleich Mord 123

Kapitel 10

Klassische Medizin, Alternativmedizin oder Psychotherapie?

Auf der Suche nach echter Heilung 133

Kapitel 11

Alles im Einklang, bitte!

Ayurveda-Kur statt All-inclusive-Urlaub 149

Kapitel 12

Mich rundum wohlfühlen, das wär's.

Ganzheitlichkeit ist der Schlüssel 167

Kapitel 13

Wenn nicht ich, wer sonst?

Eigenverantwortung und Selbstvertrauen 175

Kapitel 14

Ich will Routine im Gesunden.

Tipps für den Alltag 183

Kapitel 15

Wozu das alles?

Zehn Gründe für eine Ernährungsumstellung 199

Kapitel 16

Jetzt geht's ans Eingemachte.

Schnelle Rezepte nach Bauchgefühl 207

Zurück zur Natur 217

Danksagung 221

Literaturliste 222