

INHALT

Vorwort	6
1 Natürliche Ernährung	11
Essen sollte gesund machen, nicht krank!	12
Was braucht der Mensch?	14
Was ist natürliche Ernährung?	26
Natürliche Ernährung gibt dir alles, was du brauchst	35
Muss es immer BIO sein?	48
Und was ist mit der Milch?	55
Natürliche Ernährung auf einen Blick	57
2 Natürliche Ernährung und Gesundheit	59
Wie hilft natürliche Ernährung bei Krankheiten?	60
Autoimmunerkrankungen – Morbus Bechterew	
und Multiple Sklerose und Ernährung	63
Neurobiologie / Verhaltensstörung – ADHS und Ernährung	66
Stoffwechsel – Diabetes und Ernährung	70
Chronische Entzündungen und Ernährung	73
Die Gesundheit beginnt im Darm	81
3 Natürliche Ernährung im Alltag	87
Der Vorratsschrank	88
So planst du die Woche	90
Zubereiten und kochen	91
Natürlich essen – jeden Tag	98
So klappt es mit der Umstellung	107
Die Einstellung macht's	111

4	Rezepte	119
	Frühstück	120
	Hauptgerichte	148
	Snacks	204
	Süßes	223
	Dank	237
	Vorratskammer	238
	Wochenplan	241
	Rezeptübersicht	244
	Stichwortverzeichnis	247
	Quellen	252
	Bildnachweis	254