

# INHALT

Vorwort	6
<b>1 Natürliche Ernährung</b>	<b>11</b>
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
<b>2 Natürliche Ernährung und Gesundheit</b>	<b>59</b>
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
<b>3 Natürliche Ernährung im Alltag</b>	<b>87</b>
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

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