

THEORIE

Ein Wort vorab	5
WARUM DIE SUPPE HEILT	7
Medizin aus dem Kochtopf	8
Zurück in die Zukunft	9
Detox oder Fasten?	10
Hallo, Lebensenergie!	11
Was heißt Pure?	12
Gesund durch Suppendetox	14
Löffelweisheiten	16
Suppe = Superfood	18
Tabu im Suppenteller	19
Trendige Suppen – heute und dazumal	20
Vom Tiersack zur Tüte	21
Zweimal Tomatensuppe	24
Schlüpf dich wach, fit, schlank, schön!	26
Wach? Kenn ich nicht	27
Geheimnisse der Bone Broth:	
Gelatine & Co.	28
Und ein Löffel für	
die Faszien	29
Heilkraft der Aminosäuren	31
Günstiger Stoff für gesunde	
Knochen & Gelenke	32
Schon mal ein Huhn	
mit Schnupfen gesehen?	34
Die Leber, oder: Warum Brühe	
ein Energiebooster ist	36
Kleine clevere Leberkur	38
Leaky-Gut-Pflaster	40
Fodmaps – was ist das?	43
Großes Darmpampern	44
Schlank mit Suppe	46

PRAXIS

GESUNDE KLEINE SUPPENKÜCHE 49

Basisbrühen: Tipps, Rezepte & Toppings	50
Suppista-Tipps	51
Mindestlöffelbarkeitsdatum	53
Suppenküchen-Werkzeug	53
Achtung, fertig, los!	55
Leckere Toppings	60

Kleiner Suppendetox-Fahrplan	64	Suppengewürz-Apotheke	78
Regeln für die erste Woche	64	Suppenkräuter-Apotheke	79
Woche zwei bis vier: »light«	65		
Welche Körndl sind okay?	65	Herrlich: Viele, viele bunte Suppen	80
Clean und pure	66		
Detoxhelferchen	68		
Detoxwasser	69	Morgens einfach loslöffeln	96

Das ist gut, das kommt in die Suppe	70	Leichte Detoxgerichte	108
Deckel hoch fürs Grünzeug	70		
Mehr Power durch			
Fermentieren	73		
Super-Add: Nüsse & Samen	74		
Das Aktivieren	75	Bücher, die weiterhelfen	122
Topf frei für: Ur- & Pseudo-		Infos online	123
getreide	76	Sach- und Rezeptregister	124
Bitte mit Eiweiß	77	Zu bestellen	126
Die richtigen Fettaugen	78	Impressum	128

SERVICE