

# THEORIE

Ein Wort vorab	5		
<b>WARUM DIE SUPPE HEILT</b>	7		
<b>Medizin aus dem Kochtopf</b>	8		
Zurück in die Zukunft	9		
Detox oder Fasten?	10	<b>Trendige Suppen –</b>	
Hallo, Lebensenergie!	11	<b>heute und dazumal</b>	20
Was heißt Pure?	12	Vom Tiersack zur Tüte	21
Gesund durch Suppendetox	14	Zweimal Tomatensuppe	24
Löffelweisheiten	16		
Suppe = Superfood	18	<b>Schlürf dich wach, fit,</b>	
Tabu im Suppenteller	19	<b>schlank, schön!</b>	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

<b>Basisbrühen: Tipps, Rezepte &amp; Toppings</b>	50
Suppista-Tipps	51
Mindestlöfelfarkeitsdatum	53
Suppenküchen-Werkzeug	53
Achtung, fertig, los!	55
Leckere Toppings	60

<b>Kleiner Suppendetox-Fahrplan</b>	64
Regeln für die erste Woche	64
Woche zwei bis vier: »light«	65
Welche Körndel sind okay?	65
Clean und pure	66
Detoxhelferchen	68
Detoxwasser	69

<b>Das ist gut, das kommt in die Suppe</b>	70
Deckel hoch fürs Grünzeug	70
Mehr Power durch Fermentieren	73
Super-Adds: Nüsse & Samen	74
Das Aktivieren	75
Topf frei für: Ur- & Pseudo- getreide	76
Bitte mit Eiweiß	77
Die richtigen Fettaugen	78

Suppengewürz-Apotheke	78
Suppenkräuter-Apotheke	79

<b>Herrlich: Viele, viele bunte Suppen</b>	80
--	----

<b>Morgens einfach loslöfeln</b>	96
----------------------------------	----

<b>Leichte Detoxgerichte</b>	108
------------------------------	-----

## SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Infos online	123
Sach- und Rezeptregister	124
Zu bestellen	126
Impressum	128