

INHALT

VORWORT 11

Einleitung: Mein Weg zur Gesundheit 15

1 HER MIT DER SUPPE

Was ist ein Suppen-Detox? 19 | Kochunterricht 21 | Grundlagen des Suppen-Detox und wie dieses Buch aufgebaut ist 22 | Warum Suppen-Detox? 24 | Warum Sie Gemüse besser kochen sollten 25 | Suppen-Detox Kurzübersicht 26

2 DER BALANCEAKT

Was macht eine gesunde Verdauung aus? 28 | Toilettengeschichten 30 | Warum werden wir krank? 30 | Was sollten wir essen? 32 | Die Kraft von Ayurveda, TCM, Homöopathie und Volksmedizin 38 | Ayurveda 39 | Welcher Dosha-Grundtyp bin ich? 40 | Suppe ist der Schlüssel mit Martha Soffer 42 | Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 44 | Heilende Weisheit mit Dr. Mao 44 | Homöopathie und Naturheilkunde 46 | Die Wurzel des Übels finden mit Dr. Gez Agolli 47 | Volksmedizin 51

INHALT 7

3 LOS GEHT'S

Das Wichtigste zuerst 53 | Küchenutensilien 54 | Gute Suppe braucht gutes Wasser 58 | Die Zutaten 59 | Verrückt nach Nüssen, Obst oder Soja? 75

4 SUPPEN-ÜBERRASCHUNGEN

So bereiten Sie Ihren Detox richtig vor 78 | GAPS-, FODMAP- und andere Spezialdiäten 80 | Die besten Suppen-Überraschungen 80 | FAQ 82 | Ein Wort zu Ballaststoffen und Proteinen 85

5 SOUPELINA-GEHEIMNISSE – SO GESTALTEN SIE IHREN PERSONLICHEN SUPPEN-DETOX

Wie ich meinen Heißhunger überliste 88 | Kochgeheimnisse 89 | Reinigungs- und Verwöhnprogramm zum Suppen-Detox 89

6 ZEIT FÜR SUPPE

Die Detox-Kuren 97 | Ein Tag im Suppenparadies 98 | Der 5-Tage-Suppen-Detox: Menüvorschläge 99 | Für Profi-Detoxer 104 | 24-Stunden-Neustart 106 | 3-Tage-Detox-Schub 110 | Toppings 113

7 REZEPTE

- PÜRIERTE SUPPEN**
- Prinzessin aus der Erbse 117
Lasst Blumenkohl sprechen 119
Fenchel, Lauch, Sellerie –
ess ich die, ess ich die! 121
Butternuss-Sockenschuss 122
Ab in die Be(e)te! 124
Nicht in die Nesseln setzen –
essen! 127
Baba-Genuss! 128
Ein Traum in Grün-Kohl 130
Süßkartoffel-Kick 132
My Suppen-Thai 134
Los doch: Kicher-Erbse! 136
Das ist mir Pusteblume! 139
Du kommst in den Top-inambur 140
Beim Thai-Curry, da Zucch-i-ni! 143
Kohlrabi-Sommertraum 145
Du hast wohl 'nen Knall-Erbse! 146
Mächtig Dicke Bohne 148
Ich li-la-liebe Blumenkohl 153
Auf der gelben Gewürzstraße 155
Ein (T)Rüffel für den Spargel 156
Sonnengelbe Tomatensuppe 158
Wer hat hier was auf den
Möhren? 161
Den Kürbis Kabocha ich mir 162
Das schmeckt ja Traubenhaft 164
Komm, lass uns Arti-Schocken! 167
- SUPPEN MIT STÜCKEN**
- Lass mich mal Linsen! 170
Wir gehen in die Pilze! 172
- Erzähl keine Chili-Schoten 176
Raus aus der Verdam-
Mung-Bohne! 178
Pak Choi in den Topf! 181
Heute bleibt die Bete kalt 182
Je oller, je Dhal-ler! 185
Diese Suppe ist feu-Dhal 186
An der Brunnenkresse vor
dem Tore 189
Was schaust du Miso an? 190
Dies ist keine
Bittre-Gurken-Zeit! 192
- BRÜHEN**
- Heilende Gemüsebrühe oder Du
gibst mir Kraft-Brühe 195
Pho Sho 196
Reinigende Zitronengrasbrühe 198
Kokos-Galgant-Brühe 200
Magische Gelbwurzbrühe 203
Wünsch dir Kwas! 204
Lass uns Indisch Datteln 206
Rejuvelac 208
- ROHE SUPPEN**
- Das hat Hanf und Fuß 210
Bis auf die letzten Kürbissen 211
Mein Thai-Gazpacho! 213
Dir reicht keiner das Wasser-
Melone 214
Alles Gute kommt von Avocado 216
Du bist ein Macho, Gazpacho! 217
Mit Minze grinst du! 218

8

ICH HABE DEN DETOX ABGESCHLOSSEN, WAS NUN?

Die Entgiftung fortsetzen 222 | Die Entgiftung beenden 223 | Der saisonale Suppen-Detox 225 | Toxine aus Küche und Körper verbannen 226

9

HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH

Was Ihr Bauch Ihnen sagt 231 | Das Gleichgewicht des Darms mit Dr. Gerard Mullin 233 | Dr. Gerard Mullins Rezept für Darmgesundheit 236 | Jüngere Haut mit Dr. Harold Lancer 236 | Gesunde Nahrung sorgt dafür, dass wir von innen heraus strahlen: Dr. Lancers Rezept für schöne Haut 239

10

IN DER SUPPE LIEGT DIE KRAFT

Positives Denken 242 | Visualisieren und gelenkte Phantasiereisen 243 | Achtsamkeitsmeditation 244 | Vedische Meditation mit Anand Mehrotra 245 | Anand Mehrotras Mantra-Meditation 247 | Brain Food mit Dr. Daniel Amen 248 | Die Natur 251 | Yoga 251 | Atmung 252 | Die heilende Kraft des Atems mit Tej Kaur Khalsa 252 | Feueratem 254 | Selbstliebe 255

Mengenangaben 257

Dank 259

Quellen / Zum Weiterlesen 262