

INHALT

VORWORT.....	5
---------------------	----------

MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE.....	10
--	-----------

WAS BEI UNSERER ERNÄHRUNG FALSCH LÄUFT	16
---	-----------

Die typisch westliche Ernährung	16
Ernährung und Krankheiten: Klare Zusammenhänge.....	21
Das größte Problem: Mangelndes Ernährungswissen	24
Wie die Lebensmittelindustrie uns reinlegt.....	27

AKTUELLE ERNÄHRUNGSKONZEPTE: WAS ZÄHLT WIRKLICH?.....	32
--	-----------

WAS BEDEUTET »CLEAN EATING VEGAN«?	44
---	-----------

Vollwertkost heißt jetzt »Clean Eating« – sonst ändert sich nix?	44
Vegan bedeutet nicht automatisch gesund!.....	47
Warum Clean Eating für mich persönlich auch »vegan« bedeutet.....	50
Worauf ich beim Clean Eating vegan verzichte.....	52
Die Grundlage: Auf saubere Lebensmittel setzen.....	69
Gesund trinken – auch »Clean Drinking« ist wichtig!.....	71
Nährstoffe: Wie viel benötige ich und woher bekomme ich sie?.....	75
Ballaststoffe – alles andere als Ballast für den Körper.....	81
Säure? Basen!.....	83
Nahrungsergänzungsmittel – notwendig oder nutzlos?.....	84
Weizen & Gluten – wo ist das Problem?	85
Ist Soja schädlich?.....	88
Ist Rohkost wirklich so gesund?.....	92
Im Trend: Superfoods – echte Helfer oder nur Marketing?.....	93
Sind bio, regional und saisonal wirklich wichtig?.....	95
Werde auch du zum Clean Eater!.....	96

JETZT DU! SO WIRD UND BLEIBT MAN EIN CLEAN EATER! 100

So gelingt der Einstieg – supereinfach, oder?	100
Mach es selbst!	106
So sieht mein typischer Speiseplan aus – oder auch nicht	118
Keine Zeit für gesundes Essen? Doch!	125
Unterwegs gesund ernähren	126
Kann ich mit »Clean Eating vegan« abnehmen?	128
So bleibst du langfristig ein Clean Eater!	130

REZEPTE 140

Ein paar Anmerkungen zu den Rezepten	140
--	-----

ANHANG 214

Kochzeiten	214
Ein Beispieltag: Was ich so esse	215
Clean-Eating-Vorräte	216
Bezugsquellen für gesunde Lebensmittel	217
Links zu interessanten Seiten	218
Film-Empfehlungen	219
Schlagwortregister	220
Rezepteregister	222
Über den Autor	224
Über den Fotografen	224
Danke!	224