

# Inhalt

Vorwort von ProVeg . . . . .	9
Einleitung . . . . .	11
Relax and stay happy! . . . . .	16

## Teil I:

### Gutes tun durch vegane Ernährung

Sich selbst gesund essen . . . . .	21
<i>Was uns gesund hält – und was uns schadet</i> . . . . .	21
<i>Pflanzenbasierte Power für alle</i> . . . . .	22
<i>Was heißt pflanzenbasiert in diesem Buch?</i> . . . . .	23
<i>Wissenschaftliches Rückgrat der veganen Ernährung</i> . . . . .	24
<i>Insel der Hundertjährigen</i> . . . . .	26
<i>Vegan auch in besonderen Lebensphasen?</i> . . . . .	27
<i>Ich packe meinen veganen Teller und nehme mit...</i> . . . . .	28
<i>Was zum Teller noch dazugehört: Hochwertige pflanzliche Fette</i> . . . . .	32
<i>Ausreichend trinken, Sonne und Bewegung</i> . . . . .	33
<i>Besondere Nährstoffe</i> . . . . .	34
<i>Essensrhythmen von Tages- und Jahreszeiten</i> . . . . .	35
<i>Genuss für alle Sinne</i> . . . . .	36
<i>Frisch oder verarbeitet?</i> . . . . .	36
<i>Wilde Superfoods vom Wegesrand</i> . . . . .	37
<i>Ist saisonal, regional und öko gesünder?</i> . . . . .	38
<i>Stunden zählen – die Vorteile des Intervallfastens</i> . . . . .	38
<i>Zehn Essentials für eine gesunde Ernährung</i> . . . . .	39
Die Erde gesund essen . . . . .	41
<i>Vegan als Basis, erdgesund zu essen</i> . . . . .	41
<i>Was braucht die Erde, um gesund zu sein?</i> . . . . .	43
<i>Mehr als Zukunftsmusik: Bio-veganer bzw.</i> <i>bio-zyklischer Anbau</i> . . . . .	45
<i>Neuer Mainstream: Der Ökolandbau</i> . . . . .	46
<i>Bienen und andere Insekten als lebenswichtige Vernetzer schützen</i> . . . . .	46

<i>Was ist mit Honig?</i> . . . . .	48
<i>Bohnen für Boden und Bienen</i> . . . . .	49
<i>Regional und saisonal – besser für die Erde?</i> . . . . .	49
<i>Wie gesund und nachhaltig sind</i>	
<i>Ernährungsempfehlungen weltweit?</i> . . . . .	54
<i>Ein wissenschaftlicher Ernährungsplan für den Planeten</i> . . . . .	54
<i>Erdgesunde Ernährung zum Mitnehmen: Zehn Take-aways</i> . . . . .	56
Auf den Punkt gebracht: Konkrete Tipps auf einen Blick . . . . .	59
<i>Vegane planetengesunde Lebensmittel</i> . . . . .	59
<i>Unser Ernährungsteller</i> . . . . .	61
<i>Empfehlungen für einen »Welt-freundlichen« Alltag</i> . . . . .	64
<i>Tipps für besondere Anlässe und Alltagsprobleme</i> . . . . .	66
<i>Omi meets vegan – alte Gerichte mit Obst und Gemüse</i> . . . . .	67

## Teil 2:

Einheimische Lebensmittel, Kräuter und  
Gewürze, die besonders heilsam sind

<b>Welche regionalen Produkte sind geeignet?</b> . . . . .	71
<i>Vierzig »Super-Regios« im Porträt</i> . . . . .	72

Äpfel | Artischocken | Bärlauch | Beeren | Bohnenkraut | Brennesseln | Buchweizen | Dinkel | Esskastanien | Fenchel | Gerste | Grüne Bohnen | Grüne Gemüse und Kräuter | Hafer | Hagebutte | Hirse | Holunderblüten und -beeren | Kamille | Karotten | Kartoffeln | Knoblauch | Kohlrarten | Kümmel | Leinöl und Leinsamen | Löwenzahn | Meerrettich | Petersilie | Pfefferminze und andere Minzearten | Rote Bete | Sanddorn | Sauerkraut und »Fermentos« | Schnittlauch und Lauch | Senf | Sonnenblumen- und andere Öle | Thymian | Walnüsse | Weintrauben | Wildkräuter | Zitronenmelisse | Zwiebeln

Medizin aus der Küche mit regionalen Lebensmitteln . . . . .	119
Zwischen Ernährung und Medizin . . . . .	121
Nur zur Sicherheit: Grenzen der Selbsthilfe . . . . .	123

### Teil 3:

#### Rezepte für deine Gesundheit

Vorbemerkung . . . . .	129
Allgemeine Gesundheitsförderung . . . . .	130
<i>Für die ausreichende Nährstoffzufuhr . . . . .</i>	130
<i>Bei Kältegefühl . . . . .</i>	138
<i>Zum Detoxen . . . . .</i>	146
<i>Bei Müdigkeit und Erschöpfung . . . . .</i>	157
Unser Abwehrsystem . . . . .	162
<i>Bei Anfälligkeit für Infekte . . . . .</i>	162
<i>Bei Erkältungen . . . . .</i>	168
<i>Bei Fieber . . . . .</i>	173
Die Nerven . . . . .	176
<i>In Belastungsphasen und bei Stress . . . . .</i>	176
<i>Bei Stimmungstiefs und depressiven Verstimmungen . . . . .</i>	182
<i>Bei Nervosität . . . . .</i>	188
<i>Bei Schlafstörungen . . . . .</i>	191
Augen, Ohren, Nase, Mund . . . . .	194
<i>Bei trockenen oder müden Augen . . . . .</i>	194
<i>Bei Ohrenschmerzen . . . . .</i>	196
<i>Bei einer Nasennebenhöhlenentzündung . . . . .</i>	198
<i>Bei Aphthen und Mundschleimhautentzündung . . . . .</i>	202
Atemwege . . . . .	204
<i>Bei Heiserkeit und Husten . . . . .</i>	204
Magen und Darm . . . . .	216
<i>Bei Reizmagen . . . . .</i>	216
<i>Bei Magen-Darm-Infekt . . . . .</i>	220
<i>Bei Blähungen . . . . .</i>	222
<i>Bei Sodbrennen . . . . .</i>	224
<i>Bei Übelkeit . . . . .</i>	227
<i>Bei Durchfall . . . . .</i>	228
<i>Bei Darmträgheit . . . . .</i>	231
Muskeln und Knochen . . . . .	234
<i>Bei Rheuma und Gelenkbeschwerden . . . . .</i>	234
<i>Bei Nackenschmerzen . . . . .</i>	236

Blase . . . . .	238
<i>Bei Blasenentzündungen</i> . . . . .	238
Frauenbeschwerden . . . . .	242
<i>Bei Menstruationskrämpfen.</i> . . . .	242
<i>Im Wochenbett</i> . . . . .	246
<i>Bei Wechseljahresbeschwerden</i> . . . . .	248
Haut und Haare . . . . .	250
<i>Bei Neurodermitis</i> . . . . .	250
<i>Bei Herpes und Gürtelrose</i> . . . . .	253
<i>Bei Akne</i> . . . . .	254
<i>Bei Warzen.</i> . . . .	255
<i>Bei Fußpilz.</i> . . . .	256
<i>Bei Narben.</i> . . . .	258
<i>Bei Insektenstichen</i> . . . . .	259
<i>Zur Hautpflege.</i> . . . .	260
<i>Zur Haarpflege.</i> . . . .	263
Woher kommen die alten Rezepte? . . . . .	267
Dank . . . . .	269
Anhang	
Der Saisonkalender . . . . .	273
Verzeichnis der Indikationen und Rezepte . . . . .	275
Literaturempfehlungen und Quellen . . . . .	279
Nützliche Adressen . . . . .	286
Die Autorinnen . . . . .	287