

Inhalt

Vorwort von ProVeg	9
Einleitung	11
Relax and stay happy!	16
Teil 1:	
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
<i>Auf den Punkt gebracht: Konkrete Tipps auf einen Blick</i>	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	
<i>Welche regionalen Produkte sind geeignet?</i>	71
<i>Vierzig »Super-Regios« im Porträt</i>	72
Äpfel Artischocken Bärlauch Beeren Bohnenkraut Brennnesseln Buchweizen Dinkel Esskastanien Fenchel Gerste Grüne Bohnen Grüne Gemüse und Kräuter Hafer Hagebutte Hirse Holunderblüten und -beeren Kamille Karotten Kartoffeln Knoblauch Kohlarten 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	
<i>Medizin aus der Küche mit regionalen Lebensmitteln</i>	119
<i>Zwischen Ernährung und Medizin</i>	121
<i>Nur zur Sicherheit: Grenzen der Selbsthilfe</i>	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