

Einfach gesund essen

- 9 Seltener krank durch pflanzenbetonte Ernährung
- 10 Trends in der Ernährung: ein kritischer Blick
- 12 **Spezial: Wechselwirkungen von Essen und Medikamenten**
- 13 Das Beste auf den Tisch: biologisch, regional und saisonal

Organe unterstützen

- 18 Zellgesund essen
- 23 Augengesund essen
- 26 Magen-Darm-gesund essen
- 27 Hautgesund essen
- 29 Immungesund essen
- 31 Nervengesund essen
- 33 Herz-Kreislauf-gesund essen
- 34 Cholesterin senken
- 36 Schlank essen und Diabetes
- 41 Krebsvorbeugend essen
- 42 **Spezial: Nitrat – gefährlich oder gesund?**

Obst und Gemüse von A bis Z

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 46 | Äpfel , runde Gesundheitspakete | 130 | Meerrettich , der gesunde Scharfmacher |
| 50 | Aprikosen , weich und samtig | 134 | Möhren , Gold für die Haut |
| 54 | Birnen , Früchte der Götter | 138 | Paprika , die Bunten |
| 58 | Bohnen , vielseitige Eiweißquelle | 144 | Pastinaken , Wurzelrübe in Weiß |
| 64 | Chicorée , aus der Dunkelheit | 148 | Pflaumen , saftig-süß |
| 68 | Erbsen , grünes Kraftwerk | 152 | Quitten , Duft zur Winterzeit |
| 72 | Erdbeeren , süße Versuchung | 156 | Rote Bete , heilkräftiges Rot |
| 78 | Fenchel , die zarte Knolle | 160 | Salate , grüne Kraft |
| 82 | Gurken , rank und schlank | 164 | Schwarzwurzeln , schwarzes Gold |
| 86 | Himbeeren , samtweich und heilend | 168 | Sellerie , potente Wurzelknolle |
| 90 | Johannisbeeren , die Powerbeeren | 172 | Spargel , bleiche Delikatesse |
| 94 | Kartoffeln , Kraft aus der Erde | 176 | Spinat , starkes Grün |
| 98 | Kirschen , knackig und verführerisch | 180 | Tomaten , gut fürs Herz |
| 102 | Kohl , Heilkraft mit Köpfchen | 184 | Topinambur , das Diabetikergemüse |
| 112 | Kürbis , goldene Riesenfrucht | 188 | Walnüsse , wertvoller Energielieferant |
| 118 | Lauch , Gesundheit von der Stange | 192 | Weintrauben , stark fürs Herz |
| 122 | Linzen , kleine Kraftpakete | 198 | Zucchini , leckeres Sommergemüse |
| 126 | Mangold , stark für die Leber | 202 | Zwiebeln , lassen Tränen fließen |

Service

- 208 Glossar der Wirkstoffe
- 214 Zum Weiterlesen
- 214 Informationen im Internet
- 216 Schnell nachgeschlagen
- 218 Die Autorinnen
- 219 Danke