

# Organe unterstützen

## 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

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

## Service

---

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