

6 Der erste Schritt in dein neues Leben – Vorwort	38 Body, Mind & Soul – das Rundum- Programm für deine Gesundheit
<hr/>	
8 Let's go – der Einstieg	42 Bleib am Ball – Tipps für eine dauerhafte und nachhaltige Ernährungsumstellung
<hr/>	
11 Meine Geschichte: Wie alles begann ...	44 Basics & Vorrat
<hr/>	
14 Das Immunsystem: Wie es funktioniert und was es stärkt	60 Frühstück
<hr/>	
22 Entzündungshemmende Lebensmittel	94 Kleinigkeiten & Snacks
<hr/>	
24 Meine Immunitätsküche – Must-haves und Lieblingszutaten	114 Hauptgerichte
<hr/>	
28 Gewürze und Kräuter – mein Geheimtipp für eine gesunde und antientzündliche Ernährung	160 Desserts & Gebäck
<hr/>	
34 Slow Food – achsam kochen und bewusst essen	188 Register