

6

**Der erste Schritt in dein neues Leben –
Vorwort**

~

8

Let's go – der Einstieg

11

**Meine Geschichte:
Wie alles begann ...**

14

**Das Immunsystem:
Wie es funktioniert und
was es stärkt**

22

Entzündungshemmende Lebensmittel

24

**Meine Immunitätsküche –
Must-haves und Lieblingszutaten**

28

**Gewürze und Kräuter –
mein Geheimtipp für eine gesunde und
entzündliche Ernährung**

34

**Slow Food – achtsam kochen und
bewusst essen**

38

**Body, Mind & Soul – das Rundum-
Programm für deine Gesundheit**

42

**Bleib am Ball –
Tipps für eine dauerhafte und nachhaltige
Ernährungsumstellung**

~

44

Basics & Vorrat

~

60

Frühstück

~

94

Kleinigkeiten & Snacks

~

114

Hauptgerichte

~

160

Desserts & Gebäck

~

188

Register