

## 4 VORWORT

### 7 DIE GROSSE KEIMKRAFT KLEINER PFLANZEN ENTDECKEN

- 8 Wie Microgreens zu ihren Vitalstoffen kommen
- 8 Keimlinge, Sprossen und Microgreens – der Unterschied
- 11 Wasser aktiviert den Keimprozess
- 15 Dank Photosynthese: Vitalstoffe aus Licht
- 16 Gut für den Planeten: nachhaltiger Anbau
- 17 Die Genesung fördern und Gesundheit erhalten
- 18 Warum Gärtner uns glücklich macht
- 22 Füttern der gesunden Darmflora
- 25 Verdauung und Regeneration stärken
- 29 Volle Keimkraft für kräftige Muskeln und Leistungsfähigkeit
- 36 Positive Stimmung und guter Schlaf
- 38 Entgiften und verjüngen: Detox, Entsäuerung, Anti-Aging
- 45 Senföle für ein schlagkräftiges Immunsystem
- 50 Hilfe bei Arthrose, Rheuma und entzündlichen Prozessen
- 52 Gesundheit für Gefäße, Herz und Kreislauf
- 57 Hormone und Sexualität natürlich regulieren
- 60 Starke Knochen: Schutz vor Osteoporose
- 62 Fettstoffwechsel verbessern und Übergewicht reduzieren
- 65 Gut geschützt vor Insulinresistenz und Diabetes
- 67 Demenz und neurodegenerativen Erkrankungen vorsorgen
- 69 Microgreens bei häufigen Krebsarten

### 75 MICROGREENS UND SPROSSEN RICHTIG ANBAUEN UND GENIESSEN

- 76 Die Fünf-Schritte-Methode für Microgreens
- 76 1. Behälter wählen
- 77 2. Behälter mit Erde füllen
- 78 3. Saatgut aussäen

- 79 4. Richtig bewässern – Schimmel vermeiden
- 80 5. Ernten
- 81 **Inspirationen für den Genuss**
- 81 Warum Genießen so wichtig ist
- 82 Frische Rezeptideen
- 88 **Welche Microgreens passen zu mir?**
- 88 SPG – drei Kategorien im gesunden Mix
- 92 Microgreens für Kinder
- 94 Empfehlungen für Krankheiten und Beschwerden

## **103 29 HEILSAME MICROGREENS IM PORTRÄT**

- 104 Adzukibohnen 130 Linse
- 105 Alfalfa 132 Mizuna
- 108 Basilikum 133 Mungbohne (oder  
Mungobohne)
- 110 Bockshornklee 134 Radieschen
- 112 Brokkoli 135 Rettich (Daikon-Rettich)
- 113 Buchweizen 136 Rote Bete
- 115 Erbse 138 Rotklee
- 117 Fenchel 139 Rotkohl
- 118 Grünkohl 141 Rucola
- 120 Kapuzinerkresse 142 Sellerie
- 121 Kichererbse 144 Sonnenblume
- 123 Knoblauch-Schnittlauch  
(Knolau) 146 Spinat
- 125 Koriander 147 Weizen
- 127 Kresse 149 Zwiebel
- 129 Lein

## **151 ANHANG**

- 151 **Bezugsadressen**
- 152 **Verwendete Literatur**
- 152 **Studienverzeichnis**