

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 Gärtnern 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**