

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 4 |
| Stoffwechsel allgemein | 6 |
| Was ist der Stoffwechsel? | 6 |
| So funktioniert der Stoffwechsel | 9 |
| Verdauung ist nicht gleich Stoffwechsel | 12 |
| Was ist der Grundumsatz? | 14 |
| Was ist der Leistungsumsatz? | 18 |
| Was sind Anabolismus und Katabolismus? | 23 |
| Warum sollte ich meinen Stoffwechsel beschleunigen? | 26 |
| Anzeichen für einen verlangsamten Stoffwechsel | 28 |
| Stoffwechselstörungen | 33 |
| <i>Schilddrüsenüberfunktion</i> | 38 |
| <i>Schilddrüsenunterfunktion</i> | 40 |
| Stoffwechseltypen | 43 |
| <i>Welcher Stoffwechseltyp bist du?</i> | 46 |
| Mythen rund um den Stoffwechsel | 52 |
| Die Auswirkung von Stress auf den Stoffwechsel | 56 |
| Stoffwechsel beschleunigen | 58 |
| <i>Sechs Tipps für die Aktivierung deines Stoffwechsels</i> | 59 |
| Ernährung | 65 |
| Wie funktioniert mein Magen-Darm-Trakt? | 66 |
| <i>Wissenswerte Fakten zur Verdauung</i> | 69 |
| <i>Tipps für eine bessere Verdauung</i> | 72 |
| Stoffwechsel-anregende Lebensmittel von A bis Z | 77 |
| Stoffwechsel bremsende Lebensmittel und Gewohnheiten | 83 |
| Tipps gegen Heißhungerattacken | 89 |

| | |
|---|------------|
| Rezepte für einen guten Stoffwechsel | 95 |
| Smoothies..... | 95 |
| Erdbeer-Spinat-Smoothie | 96 |
| Blaubeer-Smoothie | 97 |
| Weißkohl-Smoothie mit Spinat | 98 |
| Joghurt-Ananas-Smoothie | 99 |
| Möhren-Smoothie mit Spinat | 100 |
| Bananen-Kaffee-Smoothie | 101 |
| Erdbeer-Vanille-Smoothie | 102 |
| Erdnussbutter-Mandel-Smoothie | 103 |
| Wirsing-Blaubeer-Smoothie | 104 |
| Cashew-Erdbeer-Smoothie | 105 |
| Frühstück..... | 106 |
| Eiweiß-Shake | 106 |
| Knäckebrot mit Räucherlachs | 107 |
| Omelette mit Tomaten und Champignons | 108 |
| Beeren-Granola-Joghurt | 109 |
| Himbeer-Quark | 110 |
| Bauernfrühstück mit Rührei | 111 |
| Möhren-Quark | 112 |
| Smoothie-Bowl | 113 |
| Vollkorn-Bananenbrot | 114 |
| Avocado-Frühstücks-Wrap | 115 |
| Hauptgerichte..... | 116 |
| Linzen-Suppe mit Gemüse | 117 |
| Ofengemüse mit Schafskäse | 118 |
| Zucchini-Frittata | 119 |
| Veganes Paprika-Risotto | 120 |
| Fisch-Spieße mit Mango | 122 |
| Brokkoli-Curry-Suppe mit Garnelen | 124 |
| Lachs-Pasta in cremiger Soße | 125 |
| Tomaten-Bohnen-Pfanne mit Feta | 126 |
| Bulgur-Frikadellen mit scharfem Joghurt | 127 |
| Chili con Carne mit Staudensellerie | 129 |
| Desserts und Süßes | 130 |
| Ricotta-Creme auf Wassermelone | 131 |
| Heiße Schoko-Bananen | 132 |

| | |
|--|------------|
| Skyr-Bowl mit Kiwi | 133 |
| Apfeltarte | 134 |
| Gesunder Kaiserschmarren | 136 |
| Gegrillte Erdbeer-Spieße | 137 |
| Zimt-Quark mit Röstmandeln | 138 |
| Beeren-Eis | 139 |
| Himbeer-Kiwi-Sorbet | 140 |
| Obstsalat mit Pesto aus Zitronenmelisse | 141 |
| Salate und Snacks..... | 142 |
| Wraps mit Hüttenkäse und Lachs | 143 |
| Avocado-Knäckebrot | 144 |
| Gurkensalat mit Radieschen und Tomaten | 145 |
| Chicorée-Birnen-Salat | 146 |
| Spargelsalat mit Erdbeeren und Rucola | 147 |
| Chinakohl-Salat mit Möhren | 148 |
| Feldsalat mit Feta und gebratenem Pfirsich | 149 |
| Brokkoli-Salat mit Cranberrys | 150 |
| Omelette-Muffins | 151 |
| Erdnuss-Knusper | 152 |
| Schlusswort | 153 |
| Glossar | 155 |