

INHALT

Vorwort 5

12 THEMEN FÜR IHRE LEBENSKRAFT 7

- Das Plus für Gesundheit und Wohlbefinden 8
- Neue Energie & Vitalität 10
- Widerstandsfähiges Immunsystem 16
- Fitter Kopf & starke Nerven 24
- Säuren & Basen im Gleichgewicht 30
- Wirksames Anti-Aging 36
- Inner Beauty Booster 44
- Happy Hormone 52
- Detoxwunder 62
- Heilsames Fasten 74
- Verdauung & Darmgesundheit im Lot 84
- Starker Stoffwechsel 90
- Mobiler Bewegungsapparat 98

SUPERFOODS & NÄHRSTOFFE 105

- Supergesund mit dem Besten aus der Natur 106
- Apfel 108
- Brokkoli 110
- Grüntee 112
- Haferflocken 114
- Heidelbeeren 116
- Hering 118
- Kürbis 120
- Leinsamen 122
- Linsen 124
- Spinat 126
- Walnüsse 128
- Weißkohl 130

Einkaufen, aufbewahren und zubereiten	132
Vitamin A – wahrer Schutzschild	134
B-Vitamine – kunterbunte Großfamilie	136
Vitamin B ₁₂ – echte Nervennahrung	138
Vitamin C – das Immunwunder	139
Vitamin D ₃ – leuchtendes Sonnenvitamin	140
Vitamin E – abwehrstarker Bodyguard	141
Eisen – konzentrierte Leistungsfähigkeit	143
Jod – essenzieller Allrounder	144
Kalium – lebenswichtiger Mineralstoff	145
Kalzium – starker Baustein	147
Magnesium – stabiles Fundament	149
Selen – vielseitiger Tausendsassa	150
Zink – wertvolles Multitalent	152

DIE FEINE GESUNDKÜCHE 155

Kochen mit allen wertvollen Vitalstoffen	156
Frühstücksfreuden	158
An den Mittagstisch	178
Lieblingsabendbrot	196

PLÄNE FÜR IHRE RUNDUMVERSORGUNG 214

Register	218
Bücher & Links, die weiterhelfen	221
Vita & Dank	222
Impressum	224