

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