

INHALT

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT 8

Der Treibstoff des Körpers: Kohlenhydrate	10
Zucker: Ein besonderer Stoff	12
Zusatzstoffe – eine Belastung?	15
Getreidesorten – die besten der Besten	16
Eiweiße (Proteine)	18
Fette – gut oder schlecht?	20
Mikronährstoffe: kleine Helfer	22
Gesunde Snacks & Süßungsmittel	24
Ein Korb voll guter Sachen:	
Gesundheit beginnt beim Einkauf	26
Tierische Lebensmittel – die besten der Besten	30
Gesunder Stoffwechsel	34
Ihr Ernährungsscheck	36
Gewicht im Griff, Gesundheit im Lot,	
gute Laune gratis dazu	39
Bauch und Kopf	47
Faktencheck Ernährungsmythen	48
Stressfrei essen	50
Die Rolle des Darms beim Abnehmen	54
Den Darm unterstützen	56
Diäten unter der Lupe	58
Tipps für die schlanke Linie	63

GESUNDE SUPERFOODS AUS ALLER WELT 64

Eine kulinarische Reise um den Globus	66
Superfoods aus Spanien	68
Mediterrane Lebensart aus Italien	70
Gesunder Fisch aus Island	72
Japans spartanische Küche	74
Schweizer schätzen Qualität	76
Schwedische Balance	78
Australisches Bushfood	80
Singapur – kulinarische Vielfalt	82
Multikulturell in Israel	84

KRANKHEITEN VON A BIS Z	86
Arthrose	88
Atherosklerose	92
Bluthochdruck	96
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)	100
Chronisches Erschöpfungssyndrom	104
Covid-19	108
Demenz	112
Fettleber	116
Fibromyalgie	120
Fruktoseintoleranz	124
Gallensteinleiden	128
Gicht	132
Fette und Öle – die besten der Besten	136
Histaminintoleranz	138
Hypercholesterinämie	142
Infekte	146
Laktoseintoleranz	150
Magenschleimhautentzündung	154
Makuladegeneration (AMD)	158
Migräne	162
Multiple Sklerose	166
Neurodermitis	170
Niereninsuffizienz	174
Osteoporose	178
Parodontitis	182
Refluxkrankheit	186
Reizdarmsyndrom (RDS)	190
Rheuma (rheumatoide Arthritis)	194
Typ-2-Diabetes	198
Übergewicht (Adipositas)	202
Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)	206
Laktose- oder glutenfrei? Rezepte einfach abwandeln	210

REZEPTE	212
Frühstück – Der gute Start in den Tag	214
Hauptgerichte – von allem das Beste	226
Pflanzliche Lebensmittel – die besten der Besten	236
Desserts und Snacks ohne schlechtes Gewissen	274
Richtig trinken	286
Getränke – die besten der Besten	290
Rezeptregister / Sachregister	296 / 300
Bildnachweis	303
Impressum	304