

Einführung	6
------------------	---

Wissen, wie alles zusammenhängt

Entzündungen vorbeugen – gesund bleiben.....	10
Wer war Dr. Johanna Budwig? Eine kurze Biografie	12
Was ist eine Entzündung?	20
Verschiedene Entzündungsarten – und was jeweils hilft	24
Die Stärke des Immunsystems erkennen und fördern	29
Ein Fels in der Brandung: der gesunde Darm	41
Das Budwig-Prinzip	48
Pflanzenöle im Porträt	58

Rezepte – vegetarisch und vegan

Frühstücksideen	68
Vielseitige Salate	86
Wohltuende Suppen	100
Bunte Gemüsegerichte	112
Feine Aufstriche & Dips	134
Köstliche Desserts	140
 Dr. Johanna Budwig Stiftung.....	 150
Quellen und Tipps zum Weiterlesen	152
Die Rezepte von A bis Z	153
Impressum	156