

# INHALT

Vorwort	7
<b>GESUNDER GENUSS</b>	9
<b>Unheilvolles Schlaraffenland</b>	10
Unser Körper braucht auch Pausen	10
<b>Weniger ist mehr</b>	12
Die Lösung: Intervallfasten	12
Intervallfasten verlängert das Leben	12
Intervallfasten stoppt Entzündungsprozesse	13
Intervallfasten hemmt Krebszellen	14
Intervallfasten steigert die Zahl der Stammzellen	15
<b>Die Königsdisziplin: Veganes Vollwert-Intervallfasten</b>	16
Tierisches Eiweiß macht krank	17
Wertvolles Eiweiß aus Pflanzen	19
Welcher Zucker soll es sein?	20
Unterschätzte Ballaststoffe	21
Fett nicht vergessen	21
Sekundäre Pflanzenstoffe	22
Die ganzheitliche Alternative	22
<b>Nachhaltig gesund – Was Nahrung bewirken kann</b>	24
Wir haben es selbst in der Hand	24
Gesund durch Intervallfasten	25
<b>Essen wir uns krank? Ernährungsbedingte Krankheiten</b>	26
Übergewicht	26
Diabetes Typ 2	30
Bluthochdruck	32

Krankheiten des Verdauungstrakts	34	<b>So starten Sie durch - Fit und satt</b>	
Überlastete Leber	36	<b>durch den Tag</b>	60
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	38	Erste Mahlzeit	60
Osteoporose	40	Zweite Mahlzeit	60
Krebs	42	Dritte Mahlzeit	61
Neurodermitis	44		
Rheuma	45		
Schilddrüsenerkrankungen	46	<b>BASICS - SCHNELLE</b>	
Nierenleiden	48	<b>VORRATSKÜCHE</b>	63
Schmerzen	50	<b>Extra:</b> Fermentiertes	74
Neuropsychologische Krankheiten	52		
Infektionskrankheiten	54		
<b>Intervallfasten: Die Basics</b>	56	<b>FRÜHSTÜCK - START IN</b>	
Das 16/8-Prinzip	56	<b>DEN TAG</b>	81
Unterstützende Trennkost	56	<b>Extra:</b> Hafer	88
Auch wichtig: gut kauen	57		
Genug trinken	57	<b>SALATE - FRISCH UND</b>	
Alles eine Sache der Gewohnheit	59	<b>KNACKIG</b>	103
		<b>Extra:</b> Wildkräuter	114
		<b>SUPPEN - HEISS GELIEBT</b>	125
		<b>Extra:</b> Kurkuma	132
		<b>HAUPTGERICHTE - FÜR</b>	
		<b>DEN GROSSEN HUNGER</b>	143
		<b>Extra:</b> Hirse	158
		<b>Extra:</b> Grünkohl	190
		<b>ANHANG</b>	
		Wochenpläne	206
		Register	210
		Rezeptregister	211
		Quellen	213
		Impressum	216