

INHALT

Vorwort	7
GESUNDER GENUSS	9
Unheilvolles Schlaraffenland	10
Unser Körper braucht auch Pausen	10
Weniger ist mehr	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
Intervallfasten lässt das Bauchfett schmelzen	15
Intervallfasten macht glücklich	15
Die Königsdisziplin: Veganes Vollwert-Intervallfasten	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
Nachhaltig gesund – Was Nahrung bewirken kann	24
Wir haben es selbst in der Hand	24
Gesund durch Intervallfasten	25
Essen wir uns krank? Ernährungsbedingte Krankheiten	26
Übergewicht	26
Diabetes Typ 2	30
Bluthochdruck	32

Krankheiten des Verdauungstrakts	34
Überlastete Leber	36
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	38
Osteoporose	40
Krebs	42
Neurodermitis	44
Rheuma	45
Schilddrüsenerkrankungen	46
Nierenleiden	48
Schmerzen	50
Neuropsychologische Krankheiten	52
Infektionskrankheiten	54

Intervallfasten: Die Basics	56
Das 16/8-Prinzip	56
Unterstützende Trennkost	56
Auch wichtig: gut kauen	57
Genug trinken	57
Alles eine Sache der Gewohnheit	59

So starten Sie durch – Fit und satt durch den Tag	60
Erste Mahlzeit	60
Zweite Mahlzeit	60
Dritte Mahlzeit	61

BASICS – SCHNELLE VORRATSKÜCHE	63
Extra: Fermentiertes	74

FRÜHSTÜCK – START IN DEN TAG	81
Extra: Hafer	88

SALATE – FRISCH UND KNACKIG	103
Extra: Wildkräuter	114

SUPPEN – HEISS GELIEBT	125
Extra: Kurkuma	132

HAUPTGERICHTE – FÜR DEN GROSSEN HUNGER	143
Extra: Hirse	158
Extra: Grünkohl	190

ANHANG	
Wochenpläne	206
Register	210
Rezeptregister	211
Quellen	213
Impressum	216