

Inhalt

Vorwort	8
Gesundheit	
nach dem Pareto Prinzip	11
Was weckt den inneren Doc?	11
Essen oder nicht essen ...	13
Das alles passt nicht in eine Pille	14
Medizin für den Körper: Zutatenliste	17
Die 12 gesündesten Rezepte: Achtung, fertig, los! 18	
Mein Ur-Müsli	
Leben essen, Ballaststoffe tanken	21
Das Rezept: Mein Ur-Müsli	22
Zaubermittel Ballaststoffe	23
Die vier Heiler	24
Alternativ-Rezept: Budwig-Quark	25
Die Kohlsuppe	
Fasten. Abwehr stärken. Abnehmen	27
Wie funktioniert diese Suppe denn?	27
Kleine Gebrauchsanleitung	28
Wie sieht eine Kohlsuppen-Woche aus?	29
Das Rezept: Magische Kohlsuppe	30

Fatburner-Smoothie

Lang leben. Energie haben. Abnehmen	33
Das Rezept: Zellschutz-Cocktail	34
Die Wissenschaft steckt drin	35
Der jüngere Smoothie	36
Das Rezept: Mein Greeny	36
Der Smoothie ist Multimedizin	37

Gnudeln & so

Lang leben mit Gemüse-Tricks	39
Die Gnudeln	39
Das Gemüsli	40
Die Keimlinge	41

tsoklhoK

Pharmakologisches Wundermittel	43
Gut zu wissen	43
Das Rezept: ilokkorB-Tasse	44
Alternative: Roh(kost)kohl	45
Wie baut man Kohl-Medizin noch ins Leben ein?	46

Pure-Brot

Getreidefrei. No Carb. Bauchfreundlich	49
Medizin: Gluten-Abstinenz	50
Brotbacken für die Nerven	51
Das Rezept: Marions Pure-Brot	52