

8	Herz-Kreislauf-Erkrankungen – vermeidbares Risiko?	38	Gemüse
10	Stoffwechsel in Unordnung	40	Unbedingt ausreichend Proteinlieferanten
14	Körpergewicht – Dreh- und Angelpunkt	46	Am besten Slow-Carb
17	Gestörter Fettstoffwechsel und seine Folgen	48	Gute Fette – das richtige Mass
20	Diabetes Typ 2 – Gestörte Glukosetoleranz	50	Blutdruck regulieren
22	Hypertonie – Blutgefäße unter Druck	52	Gesund trinken – nicht zu wenig und nicht zu viel
24	Erhöhte Harnsäure– Risiken und Gefahren	54	Antientzündliche Einflussfaktoren
26	Von der Verfettung der Leberzellen zur Fettleber	56	Essen ausser Haus
28	Wirkung des Lebensstils	58	Bitte ohne Jo-Jo-Effekt
31	So wirken Lebensstilfaktoren auf den Körper	60	Dauerhaft gesund ernährt
34	Richtig essen für Herz und Gefäße		

INTERVALL- SCHEINFASTEN-TAGE

66 Intervall-Scheinfasten – so geht's

REZEPTE, DIE DEM STOFFWECHSEL GUTTUN

96 Frühstück

106 Kalte Gerichte

132 Warme Hauptgerichte

178 Süßes

186 Rezeptregister

192 Impressum