

INHALT

DIE DREI PFEILER DER GESUNDHEIT – ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND PSYCHE	7
Kennst du die Ursachen unserer Zivilisationskrankheiten?	8
Die zentrale Säule der Gesundheit: unsere Ernährung	11
Sie kommt schleichend: die chronische Entzündung	16
Der Darm – unser größtes Immunsystem	20
Der Schlüssel zur Prävention und Therapie: meine GlykLich-Ernährung	25
 DAS GLYKLICH-PRINZIP: WAS STECKT DAHINTER?	 27
Das Konzept der GlykLich-Ernährung	28
Niedrigglykämisch – was ist das denn?	30
Ballaststoffe – ideale Nahrung für unsere Darmbewohner	44
Was heißt eigentlich antientzündlich?	50
Ungesättigte Fettsäuren – »The Good«	59
Eine Frage der Qualität – auf gutes Eiweiß kommt es an	74
Klein, aber oho: Mikronährstoffe	78
Die bunten Alleskönner – sekundäre Pflanzenstoffe	87
Das Power-Trio: Präbiotika, Probiotika und Synbiotika	92

DEIN GLYKLICH-PROGRAMM GEGEN DIE GRÖSSTEN KRANKHEITSURSACHEN	95
Gesund und »GlykLich« – starte einfach durch!	96
Die Bausteine der GlykLich-Ernährung auf einen Blick	98
Dein Start in ein »Glykliches« Leben: Ernährungsplan	
Frühling – Zeit für den inneren Frühjahrsputz	100
Sommer – die Vielfalt der Natur genießen	101
Herbst – reiche Ernte an köstlichen Aromen	102
Winter – die Abwehrkräfte stärken	103
Tipps aus meiner Praxis bei bestimmten Erkrankungen	104
Adipositas	104
Gestörte Glukosetoleranz (Insulinresistenz, Prädiabetes)	106
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)	106
Bluthochdruck	108
Erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte	109
Arthrose und Arthritis	110
 DIE BESTEN GLYKLICH-REZEPTE FÜR DEINE GESUNDHEIT	 113