

Die unterschätzte Heilkraft unserer täglichen Nahrung

- 9 Lebensmittel = Heilmittel + Genussmittel
 - 10 Medizin für den Körper
 - 20 Genuss für die Sinne und die Seele
 - 26 Jung bleiben mit dem richtigen Essen
 - 30 Hara hachi bu - Essen nach Konfuzius
-

Gezielt vorbeugen, lindern und heilen

- 36 **Bluthochdruck**
 - 38 **Diabetes**
 - 39 **Fettstoffwechselstörungen**
 - 41 **Gicht**
 - 42 **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
 - 43 **Krampfadern / Besenreiser**
 - 44 **Osteoporose**
 - 46 **Rheuma**
 - 47 **Sodbrennen**
 - 49 **Verstopfung**
 - 50 **Demenz**
 - 52 **Depressionen**
 - 53 **Wechseljahresbeschwerden**
-

15-Minuten-Rezepte: kleiner Aufwand mit großer Wirkung

- 59 Vitalisierender Start: Smoothies, Porridges, Pancakes und Co.
- 87 Gesunder Mix: Salate, Bowls, Wraps und Co.
- 131 Wohltuend und kräftigend: Köstliches aus Pfanne und Ofen
- 177 Einfach und heilsam: Suppen und Eintöpfe
- 203 Verführerisch und trotzdem gesund: Desserts

- 214 Rezept- und Zutatenregister