

# *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