

Inhaltsverzeichnis

Willkommen bei Perfect Health Diet	9
Widmung	10
Danksagungen	11
Geleitwort zur deutschen Ausgabe	14
Geleitwort	18
Einleitung	21
I Unsere Prämissen	31
1 Die evolutionäre Perspektive	33
2 Die paläolithische Ernährung	39
3 Fasten – Wenn der Körper von seinen Vorräten leben muss	53
4 Muttermilch – Was sie uns über die menschliche Ernährung lehrt	61
5 Die Ernährungsweise von Säugetieren – Was sie uns über die menschliche Ernährung lehrt	73
6 Das Ernährungs-Belohnungs-System – ein evolutionsbedingter Mechanismus	87
7 Wie wir von Natur aus essen sollen	103

II Der Zusammenhang zwischen Nahrung und Nährstoffen _____

- 8 Ernährung – ein ökonomischer Ansatz _____
- 9 Proteine – ausgewogene Eiweißernährung _____
- 10 Kohlenhydrate – Stärke mit Maß und Ziel _____
- 11 Die gefährlichen Fette – mehrfach ungesättigte Fettsäuren _____
- 12 Die ungefährlichen Fette – gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren _____
- 13 Mittelketige Fettsäuren – Vorteile von therapeutischen ketogenen Diäten _____
- 14 Ballaststoffe – gute Bedingungen für die „freundliche“ Darmflora
- 15 Alkohol bewusst konsumieren und Risiken minimieren _____
- 16 Energiegewinnung – die am besten geeigneten Nahrungsmittel _____
- 17 Nährstoffhunger – ein Schlüssel zur Gewichtsabnahme _____

III Toxine und Nahrungsmittel, die Sie meiden sollten _____

- 18 Nahrungsmitteltoxine – versteckte Gifte _____
- 19 Getreide _____
- 20 Hülsenfrüchte _____
- 21 Pflanzensamenöle _____
- 22 Fruktose _____
- 23 Industrielle Lebensmittelproduktion – Toxine und Chemie statt echter Nahrung _____

IV Wie man sich gesund ernährt	325
24 Toxinarme Ernährung – vier Schritte zu fast toxinfreiem Essen	327
25 Beispiele einer weitgehend toxinfreien Ernährung	335
26 Auswirkungen von Toxinen – Effekte „westlicher Ernährung“	341
27 Gründe für falsche Ernährung – Wie Menschen sich ungesund ernähren.	347
V Vitamine, Spurenelemente und Mineralien	361
28 Multivitaminpräparate	363
29 Die Vitamine A, D und K ₂ – Fettlösliche Vitamine	367
30 Selen und Jod – ein Team für Immunsystem und Stoffwechsel	387
31 Kalium und Natrium – gezielte Versorgung mit Elektrolyten	403
32 Kalzium, Kollagen und Magnesium	409
33 Zink und Kupfer – kardioprotektives Duo	419
34 Vitamin C – das Allroundtalent	427
35 Cholin und Folsäure – wichtige Bausteine für Gehirn, Zellgesundheit und Lipidstoffwechsel	433
36 Andere Vitamine, Mineralien und Nährstoffe	441
37 Mikronährstoffe – unsere Empfehlungen	455
VI Bausteine für Selbstheilung und Zellgesundheit	459
38 Infektiöse Ursprünge – chronische Infektionen und Krankheiten	461
39 Die Ernährungsstrategie – für ein kompetentes Immunsystem	473

40	Intermittierendes Fasten – die Autophagie als Jungbrunnen	481
41	Blutfette	495
42	Verbesserung der zirkadianen Rhythmik	503
43	Gesundes Abnehmen	527
 VII Essen und Genießen mit der Perfect Health Diet		 537
44	Kochen und genießen mit der Perfect Health Diet	539
45	Perfekte Gesundheit – lebenslang	551
 Abkürzungen		 555
Literatur		557
Stichwortverzeichnis		609