

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 Mittelkettige 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 K₂ – 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