

# Inhalt

## 4 Vorwort

## Theorie

- 10 Welche Ernährung hält uns jung?**
- 11 Weniger essen ist mehr
- 12 Was gar nicht geht
- 14 Wovon denn nun wie viel?
- 15 Nichts geht über Gemüse
- 18 Wie kann die Ernährungs-  
umstellung gelingen?**
- 19 Das limbische System –  
das gefräßige Ungeheuer
- 21 Die innere Umprogrammierung
- 29 Eine neue Ernährung, ein  
neues Leben
- 32 Wie organisiere ich mich?
- 34 Welches Gemüse ist denn  
jetzt das wertvollste?**
- 41 Die Gemüse-Hitliste für ein  
langes Leben
- 44 Die Verjüngungs-Hitlisten**

## Rezepte

- 53 Salate & Vorspeisen**
- 87 Suppen & Eintöpfe**
- 107 Hauptgerichte**
- 149 Beilagen**
- 167 Snacks, Süßes & Getränke**
- 182 Grundrezepte**

## Zum Nachschlagen

- 184 Quellen
- 189 Sachregister
- 290 Rezeptregister
- 222 Über die Autoren
- 224 Impressum