

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: „Wie Pflanzen bei Diabetes helfen“	8
Schicksal Typ-1-Diabetes. Chance Typ-2-Diabetes	10
Meine Diabetes Gärten in Frankfurt und Lübeck	12
1. Pflanzen, die schlank machen	16
Artischocke · Endivie · Erdmandel · Fenchel · Leinsamen · Löwenzahn · Meerrettich · Stevia · Topinambur · Weißkohl · Wildreis	
Genussrezept: Artischocken im Tomatenfond mit Thymian	24
2. Pflanzen, die Entzündungen dämpfen	26
Goldrute · Hirse · Holunder · Johannisbeere · Kamille · Kartoffel · Mädesüß · Maronen · Spitzwegerich · Thymian	
Genussrezept: Wildkräutersalat mit Apfelessig und Senf	34
3. Pflanzen, die Insulin besser wirken lassen	36
Aloe · Bittergurke · Bockshornklee · Brennnessel · Geißraute · Grüntee · Kakao · Kaktusfeige · Kletterrebe · Knoblauch · Weinrebe · Zimt	
Genussrezept: „Zimtzauber“ mit Kakao und Zimt	44
4. Pflanzen, die Wunden schneller heilen	46
Arnika · Beinwell · Blutwurz · Gänsefingerkraut · Heidelbeere · Ringelblume · Rose · Schafgarbe	
Genussrezept: Joghurt mit Heidelbeere und Minze	52
5. Pflanzen, die der Seele guttun	54
Engelwurz · Frauenmantel · Hopfen · Johanniskraut · Melisse · Minze · Rosmarin · Salbei · Wermut	
Genussrezept: Gemüsesuppe mit Kaktusfeige, Rosmarin und Salbei	62
Können Heilpflanzen Diabetes-Medikamente ersetzen?	64
Gespräch mit Prof. Kristian Rett	
Mein Diabetes Garten in Basel	66
Wann kommt die pflanzliche Wunderwaffe gegen Diabetes?	68
Gespräch mit Prof. Hubert Kolb	
Selbst einen Diabetes Garten anlegen	72