

**Die Welt zu unseren Füßen.**

8

<b>1</b>	<b>Die versteckten Tricks der Pflanzen.</b>	<b>11</b>
	<b>Und wie wir Menschen sie nutzen</b>	
1.1	Konzepte des Überlebens: Ein Blick ins Innerste der Pflanze	14
1.2	Geniale Nahrung: Was wir essen, schützt und steuert uns	18
1.3	Die Kraft aus der Erde: Hier entsteht das Leben	20
1.4	Uraltes Wissen: Wann die Pflanzenheilkunde begann	23
1.5	Wissenschaftlich erfasst: Pflanzenstoffe, die für uns wirken	26
1.6	Angekommen in der Gegenwart: Die moderne Phytotherapie	31
<b>2</b>	<b>Gefahren für unsere Gesundheit.</b>	<b>37</b>
	<b>Und Bedarf an Gegenstrategien</b>	
2.1	Zuständig für Entzündungen: Zwei Fettsäuren namens Omega	40
2.2	Angriff ohne Vorwarnung: Silent Inflammations	42
2.3	Die dunkle Seite des Sauerstoffs: Freie Radikale	47
2.4	Das Leiden unserer Zeit: Krebs	51
2.5	Alt werden: Biologisch kein Vorteil	57
<b>3</b>	<b>Wie unsere Ernährung versagt.</b>	<b>61</b>
	<b>Und was uns rettet</b>	
3.1	Unter dem Siegel der Wissenschaft: Convenience Food	64
3.2	Nahrung der Urzeit: Sauer, bitter, nährstoffreich	67
3.3	Pizza, Burger, Chips & Cola: Der Hunger spielt verrückt	69
3.4	Fehler im System: Die grüne Apotheke springt ein	72

<b>4</b>	<b>Hilfreiche Substanzen.</b>	<b>77</b>
	<b>Und unsere innere Uhr</b>	
4.1	Die neuen Phytamine: Sie wirken seit Jahrtausenden	80
4.2	Die klassischen Vitamine: Unentbehrlich für alle Lebewesen	88
4.3	Chronobiologie: Wissenschaft der inneren Rhythmen	91
<b>5</b>	<b>Phytostoffe</b>	<b>99</b>
	<b>Im Einsatz</b>	
5.1	Herz, Hirn und Psyche – <i>Anspruchsvolles Herz   Gefährdetes Gehirn   Energie und Burn-out   Verbreitetes Leiden Depression   Gesundheitsfaktor Schlaf</i>	102
5.2	Stoffwechsel und Zellregulation – <i>Volkskrankheit Diabetes   Tückischer Prä-Diabetes   Gewichtsmanagement   Ein gesunder Darm   Krebsabwehr</i>	121
5.3	Knochen, Gelenke und Augen – <i>Prävention von Osteoporose   Maßnahmen gegen Arthrose   Die Kraft der Augen</i>	141
5.4	Speziell für Frauen – <i>Multi-Vitamin-Mineral-Schub für Frauen   Frauengesundheit   Lust der Frauen   Prämenstruelles Syndrom   Weibliche Fruchtbarkeit</i>	154
5.5	Speziell für Männer – <i>Multi-Vitamin-Mineral-Schub für Männer   Männergesundheit   Lust der Männer   Gesunde Prostata   Männliche Fruchtbarkeit</i>	169
5.6	Haut, Haare, Nägel – <i>Schwachstelle Haut   Cellulite, ein Thema der Frauen   Schöne Haare und Nägel   Akne bei Erwachsenen   Entgiftung</i>	181

<b>6</b>	<b>Hormone</b>	<b>197</b>
<b>Starke Helfer</b>		
6.1	Aus eigener Erzeugung: Schönheit, Weisheit, Lebenskraft	200
6.2	Vielseitiges Östrogen	206
6.3	Aufbauendes Progesteron	207
6.4	Stärkendes Testosteron	210
6.5	Taktgeber Melatonin	212
6.6	Aktivierendes Pregnenolon	216
6.7	Lange unterschätztes DHEA	219
6.8	Human Growth Hormone HGH	223
<b>7</b>	<b>Was wir bekommen.</b>	<b>225</b>
<b>Und was wir brauchen</b>		
7.1	Was wir bekommen: Mangel und Krankheit	228
7.2	Was wir brauchen: Vorsorge durch Ergänzung	232
<b>Das Alter in unserer Hand.</b>		<b>236</b>
Quellenangaben		
Webtipps		
Die Autoren		
Weiterführende Literatur		