

Fructose oder Fruchtzucker: klingt harmlos,
ist es aber nicht

Schneller alt mit Fructose

REZEPT: GRÜNE GEMÜSEOMELETTEN

6 GESUNDHEITZENTRUM DARM

Teurer Ballast: Unterversorgt trotz
gesunder Ernährung

Das Leaky-Gut-Syndrom: Kleine Lecks
zwischen Außen- und Innenwelt

Der Darm: Ihr zweites Gehirn

REZEPT: HERZHAFTER Eintopf für Überraschungsgäste

7 DIE LEBER: IHR UNENTBEHRLICHER PUTZTRUPP

So machen Sie Ihrer Leber das Leben leicht
Xenoöstrogene abbauen: So funktioniert's
Ihr Körper braucht eine riesige Bandbreite
an Nährstoffen

REZEPT: KURKUMAMILCH

KAPITEL 3 – SIND SIE UNTERVERSORGT?

Unterversorgt durch Nährstoffmangel

Unterversorgung macht krank

Nahrung = Zellinformation

Ein unterversorgter Körper schreit ständig
nach Nahrung

Unverarbeitete Lebensmittel enthalten
Lebenskraft

REZEPT: ANTI-BURN-OUT-POWERDRINK

KAPITEL 4 – GEWICHTSZUNAHME: NICHT JEDES PFUND GEHT DURCH DEN MUND

Was passiert im Körper, wenn Sie auf Diät
sind?

Zehn Gründe, warum Sie trotz Diät nicht abnehmen

Hormone bestimmen, was der Körper mit der Nahrung anstellt

REZEPT: KNUSPRIGE BLUMENKOHL-PIZZA

TEIL 2 – DER ERNÄHRUNGSKOMPASS FÜR MEHR HORMONPOWER

KAPITEL 5 – DAS GRUNDPRINZIP

So individuell wie Sie selbst

Das Grundprinzip: Erst Nährstoffe aufnehmen, dann Füll- und Giftstoffe ausscheiden

Die sieben Orientierungspunkte

REZEPT: HEIDELBEER-BLITZ-KONFITÜRE MIT CHIA-SAMEN

KAPITEL 6 – ORIENTIERUNGSPUNKT 1: NATURBELASSENE LEBENSMITTEL, JA BITTE!

Essen Sie saisonal

Bio? Logisch!

So bleiben gesunde Lebensmittel gesund

Industriell verarbeitete Lebensmittel – was muss man sich darunter vorstellen?

Süchtig nach Essen: ein unterschätztes Phänomen

Sauberes und vitalisierendes Trinkwasser
ist die beste Medizin

REZEPT: SÄTTIGENDER MÖHRENSALAT MIT TAHINI-DRESSING

KAPITEL 7 – ORIENTIERUNGSPUNKT 2: KEINE ANGST VOR GESUNDEN FETTEN (HER DAMIT!)

Gibt es wirklich einen Zusammenhang
zwischen fettem Essen und Herz- und
Gefäßerkrankungen?

Gesunde Fette sind Voraussetzung für
einen ausgeglichenen Hormonhaushalt

Cholesterin ist die Feuerwehr, kein
Brandstifter

Gesunde versus ungesunde Fette