

Inhalt

Mit Ernährung heilen 6

Vorwort

Die Evolution, der Darm und der Stoffwechsel 10

Die Erfolgsgeschichte des Menschen und der Irrweg unserer Ernährung

- Den natürlichen und gesunden Rhythmus wiederentdecken
- Fasten ist fest in unserer Kultur verankert
- Wie die Nährstoffe in die Zellen kommen
- Ein kluger Schutzmechanismus der Evolution

Besser essen, gesünder leben 42

Neues Bewusstsein für die Ernährung

- Die gesündesten Orte der Welt
- Die mediterrane Ernährung
- Die großen Nährstoffgruppen und ihre Lebensmittel
- Essen als Heilmittel und meine Superfoods

Einfach fasten, länger leben

168

Heilfasten, Scheinfasten, Intervallfasten

- Warum das Fasten für uns so bedeutsam ist
- Wie Fasten die Selbstheilung aktiviert
- Die Reaktionen des Körpers auf Essen und Fasten
- Die heilende und vorbeugende Wirkung des Fastens

Mit Ernährung und Fasten heilen

292

Mein Therapieprogramm für ein gesundes Leben

- Warum alle Diäten gescheitert sind
- Meine Therapien bei chronischen Erkrankungen
- Krebserkrankungen durch Ernährung und Fasten vorbeugen
- Neues Wissen aus der Altersforschung

Index 362

Literaturauswahl 364