

- 4 **VORWORT**
- 7 **WIE ERNÄHRUNG UNS GESUND ERHÄLT**
- 8 So stellt unser Körper Energie bereit
- 9 Welche Lebensmittel brauchen wir?
- 22 **Möglichst wenig verarbeitete und unbelastete Produkte**
- 22 Frische Produkte
- 24 Bio-Lebensmittel
- 26 **Warum eine gesunde Ernährung so wichtig ist**
- 28 **Special: Insulin – notwendig, aber auch gefährlich**
- 33 **VITAMINE, SPURENELEMENTE UND ANDERE STOFFE**
- 34 **Nahrungsergänzungsmittel auf dem Prüfstand**
- 35 **Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel**
- 36 Selen
- 38 Vitamin D₃
- 41 So kommen Sie an ausreichend Vitamin D₃
- 46 **Weitere wichtige Mikronährstoffe**
- 46 Schädliches Homocystein
- 46 Vitamin B₁₂
- 48 Vitamin B₆ und Folsäure
- 48 Unentbehrlich: Vitamin C
- 53 **DEN KÖRPER ENTLASTEN**
- 54 **Körpereigene Gifte**
- 56 **Von außen zugeführte Gifte**
- 56 Was die Nieren leisten
- 60 Alkohol und Zucker stressen die Leber
- 62 Wie das Rauchen sich auf die Lunge auswirkt
- 66 Wie die Haut die Entgiftung unterstützt
- 68 **Umweltgifte und Chemikalien**
- 68 Elektrosmog
- 69 Schädigende Metalle
- 72 **Weitere Gifte**
- 77 **Special: Der Säure-Basen-Haushalt**
- 83 **DARMGESUNDHEIT**
- 84 **Eine geregelte Verdauung**
- 85 Wenn es mit der Verdauung nicht klappt

91	Ein gesunder Darm bis ins hohe Alter
92	Wenn Nahrungsmittel nicht vertragen werden
93	Eine gesunde Darmflora
95	Wenn Pilze im Darm überhand nehmen
96	Darm und Immunabwehr
97	Der Einfluss des Darms auf das Gehirn
101	GEFÄHRLICHES ÜBERGEWICHT
102	Warum Übergewicht schädlich ist
103	Die Gelenke leiden
104	Belastung von Herz und Kreislauf
104	Ungesundes Bauchfett
107	Wie gelingt das Abnehmen?
110	Die Ernährung dauerhaft umstellen
113	Ganz wichtig: Bewegung!
116	Heilfasten
119	Special: Die Heilkraft der Bewegung
123	EPIGENETIK
124	Wie wir unsere Gene beeinflussen können
127	So wirkt Epigenetik auf unsere Gesundheit
127	Ernährung und Epigenetik
130	Emotionen und Epigenetik
130	Zu einer positiven Einstellung finden
131	Die Mechanismen der Epigenetik gezielt nutzen
135	POSITIVE GEDANKEN UND ENTSPANNUNG
136	Positive Gedanken halten gesund
136	Von Ärgernissen nicht ärgern lassen
137	Den Blick auf Positives richten
138	Stress vermeiden
140	Regelmäßige Erholungspausen
143	EIN GUT FUNKTIONIERENDES GEHIRN
144	Was hält unser Gehirn fit?
144	Die richtige Ernährung fürs Gehirn
148	Ein gesunder Lebensstil
152	QUELLENVERZEICHNIS
156	REGISTER