

# INHALT

Einleitung: Das Leben ist ein Prozess und kein Zustand . . . . . 15

Werde dein eigener Gesundheitscoach . . . . . 16

Mein Weg . . . . . 18

## **KAPITEL 1:** **Die fünf Säulen der Gesundheit** . . . . . 27

Wie bleibst du gesund? Was macht dich krank? . . . . . 27

1) Ernährung: Du bist, was du isst . . . . . 28

2) Gewohnheiten: Schau auf dein Leben . . . . . 32

3) Gedanken, Glaube, Gefühle: Damit erschaffst du  
deine Welt . . . . . 37

4) Selbstliebe und Selbstwert als Grundlagen für  
Gesundheit . . . . . 43

5) Umwelt: Wie sie deine Gesundheit beeinflusst . . . . . 45

## **KAPITEL 2:** **Nahrungsmittel als Medizin** . . . . . 49

Heilende Wirkstoffe und üppige Fülle in jeder Pflanze . . . . . 50

Heilende Stoffe in unseren Lebensmitteln . . . . . 52

    Vitamine . . . . . 53

    Eiweiß . . . . . 55

    Kohlenhydrate . . . . . 58

    Exkurs: Insulin und seine Wirkung . . . . . 60

    Mineralien . . . . . 62

    Fette . . . . . 64

    Wasser . . . . . 69

## **KAPITEL 3:**

<b>Verstehe deinen Körper und wie er funktioniert</b>	71
Was ist gesunde Ernährung? . . . . .	71
Rund um den Stoffwechsel, und wie du ihn anregst . . . . .	73
Wähle den richtigen Brennstoff für deinen Motor . . . . .	74
Blutgruppen – die verschiedenen Verbrennungstypen und ihre Eigenschaften . . . . .	77
Das Säure-Basen-Gleichgewicht . . . . .	81
Bedeutung einer gesunden Darmflora . . . . .	83
Kollagen für Kraft und Schönheit von innen . . . . .	85
Acht Lebensmittel für den Kollagenaufbau . . . . .	86
Mein Kollagen-Booster . . . . .	94

## **KAPITEL 4:**

<b>Meine Lebensweise für mehr Vitalität</b>	97
Was ich im Kühlschrank und in der Vorratskammer habe	97
25 Regeln für meine Lebensführung . . . . .	99
15 Dinge, die dir ein Arzt nie sagen würde, die ich aber als Heilpraktikerin weiß . . . . .	115
Paprika statt Pille – meine Behandlung für die häufigsten Krankheiten . . . . .	132
Allergien . . . . .	134
Bronchitis . . . . .	137
Diabetische Stoffwechsellage und Diabetes mellitus Typ-2 . . . . .	138
Durchfall . . . . .	140
Durchblutungsstörungen . . . . .	141
Erkältung . . . . .	143
Ermüdungszustände . . . . .	144
Fettleibigkeit (Adipositas) . . . . .	147
Fieber . . . . .	150
Frauenleiden . . . . .	151

Gedächtnisschwäche . . . . .	152
Gelenkschmerzen . . . . .	154
Harnwegsentzündung . . . . .	156
Hexenschuss . . . . .	157
Immunschwäche . . . . .	159
Knochenschmerzen . . . . .	161
Kopfschmerzen . . . . .	164
Kreislaufbeschwerden . . . . .	165
Magenschmerzen . . . . .	167
Schlafstörungen . . . . .	169
 <b>KAPITEL 5:</b>	
<b>Gesunde Küche und meine Lieblingsrezepte . . . . .</b>	<b>173</b>
Leckere Frühstücksideen . . . . .	173
Öl-Eiweiß-Frühstück . . . . .	173
Selbst gebackenes, darmfreundliches Brot . . . . .	175
Avocado-Dip . . . . .	177
Scharfes Frühstück . . . . .	178
Griechisches Bauernfrühstück . . . . .	179
Gurke-Ei-Brot . . . . .	179
Frisch zubereitete Säfte . . . . .	180
Salate aus Gemüse und Obst . . . . .	181
Mein makrobiotischer Gurkensalat . . . . .	181
Kohlrabi-Karotten-Salat . . . . .	182
Paprika-Tomaten-Gurken-Maissalat . . . . .	183
Feldsalat . . . . .	184
Beerensalat . . . . .	185
Kunterbunter Quinoa-Protein-Salat . . . . .	186
Suppen und Eintöpfe . . . . .	188
Kürbis-Möhren-Suppe mit Ingwer . . . . .	188
Gemüsebrühe . . . . .	189
Rote Linsensuppe mit Curry . . . . .	190

Immunstärkende Hirse-Gemüse-Suppe . . . . .	191
Gesunde Sattmacher als Hauptgang . . . . .	193
Ofengemüse . . . . .	193
Blattspinat mit Pellkartoffeln (oder Süßkartoffeln) . . . . .	194
Erdnuss-Mie-Nudeln . . . . .	195
Genüsse für Leckermäulchen . . . . .	196
Zwetschgen-Crumble . . . . .	196
Sesam-Cracker mit Banane . . . . .	197
Süßer Bounty-Snack für zwischendurch . . . . .	198
Superfoods . . . . .	198
Roher Kakao . . . . .	198
Kokosöl . . . . .	199
Hanf . . . . .	200
Weizengras und Gerstengras . . . . .	200
Avocado . . . . .	201
Datteln . . . . .	202
Heilsame Kräuter und ihr Verwendung in meiner Küche	203

<b>KAPITEL 6:</b>	
<b>Das Einstimmen auf deinen Lebenstakt und</b>	
<b>deine innere Uhr . . . . .</b>	205
Der Biorhythmus . . . . .	205
Die Organuhr . . . . .	208
Lungen-Meridian . . . . .	210
Dickdarm-Meridian . . . . .	211
Magen-Meridian . . . . .	212
Milz-Pankreas-Meridian . . . . .	212
Herz-Meridian . . . . .	213
Dünndarm-Meridian . . . . .	214
Blasen-Meridian . . . . .	215
Nieren-Meridian . . . . .	216
Perikard-Meridian . . . . .	216

Dreifach-Erwärmer-Meridian . . . . .	217
Gallenblasen-Meridian . . . . .	217
Leber-Meridian . . . . .	218
 <b>KAPITEL 7:</b>	
<b>Der natürliche Prozess des Alterns . . . . .</b>	<b>221</b>
Deine Haltung zum Altern . . . . .	222
Hormongaben – ja oder nein . . . . .	224
Vorteile einer bewussten Lebensführung . . . . .	225
 Schlusswort: Deine Reise beginnt jetzt – und ich bin	
diesen Weg gegangen . . . . .	229
Dank . . . . .	235
Literatur . . . . .	236
Meine Angebote . . . . .	238