

# INHALT

Einleitung: Das Leben ist ein Prozess und kein Zustand . . . . .	15
Werde dein eigener Gesundheitscoach . . . . .	16
Mein Weg . . . . .	18
 <b>KAPITEL 1:</b>	
<b>Die fünf Säulen der Gesundheit . . . . .</b>	<b>27</b>
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
 <b>KAPITEL 2:</b>	
<b>Nahrungsmittel als Medizin . . . . .</b>	<b>49</b>
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

## KAPITEL 5:

<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

## **KAPITEL 6:**

### **Das Einstimmen auf deinen Lebenstakt und deine innere Uhr . . . . .**

	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

## KAPITEL 7:

<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
--------------------------	-----