

**6****Warum »artgerecht«?**

---

- 8 Meine Mission
- 18 Wie wir uns krank essen
- 22 Wie Ernährung heilt

**26****Lernen von den Besten**

---

**28 Esst mehr Mittelmeer**

- 28 So isst Italien
  - 30 Die 5 besten Lebensmittel der Italiener
  - 32 San-Marzano-Sugo | 33 Artischocken | 33 Pesto
- 

**34 Fisch, Fisch und Fisch!**

- 34 So isst Island
  - 36 Die 5 besten Lebensmittel der Isländer
  - 38 Graved Lachs | 39 Rote Bete | 39 Skyr-Beeren-Smoothie
- 

**40 Aamäkelig, chüschtig, währschaft**

- 40 So isst die Schweiz
  - 42 Die 5 besten Lebensmittel der Schweizer
  - 44 Bircher-Müsli | 45 Röstli | 45 Sauerkäse-Roulade
- 

**46 Bunt, multikulti, exquisit**

- 46 So isst Singapur
  - 48 Die 5 besten Lebensmittel der Singapurer
  - 50 Laksa Udang | 51 Congee | 51 Rojak
- 

**52 Bush Food & Barbie**

- 52 So isst Australien
  - 54 Die 5 besten Lebensmittel der Australier
  - 56 Lammrücken | 57 Jakobsmuscheln mit Zitronenmyrte
- 

**58 Sonne, Siesta, Tapas**

- 58 So isst Spanien
  - 60 Die 5 besten Lebensmittel der Spanier
  - 62 Gazpacho | 63 Gambas al Ajillo | 63 Pinchos Morunos
- 

**64 Hara Hachi bu**

- 64 So isst Japan
- 66 Die 5 besten Lebensmittel der Japaner
- 68 Shiitake-Suppe mit Koriander | 69 Wakame-Salat | 69 Miso-Suppe

- 70 **Mehr als Köttbullar**  
70 So isst Schweden  
72 Die 5 besten Lebensmittel der Schweden  
74 Gelbe Erbsensuppe | 75 Köttbullar und Lingonsylt
- 

- 76 **Fastfood – nein danke!**  
76 So isst Israel  
78 Die 5 besten Lebensmittel der Israelis  
80 Hummus | 81 Taboulé | 81 Zhoug
- 

- 82 **Rustikale Vielfalt**  
82 So isst Luxemburg  
84 Die 5 besten Lebensmittel der Luxemburger  
86 Bouneschlupp | 87 Lauwarmer Bohnensalat | 87 Friture

## **88** Krankheiten von A bis Z

---

- |     |  |     |                                    |
|-----|--|-----|------------------------------------|
| 90  | Arthrose   | 146 | Laktoseintoleranz                  |
| 94  | Atherosklerose                                   | 150 | Magenschleimhautentzündung         |
| 98  | Bluthochdruck                                    | 154 | Makuladegeneration (AMD)           |
| 102 | Chronisch entzündliche<br>Darmerkrankungen (CED) | 158 | Migräne                            |
| 106 | Chronisches Erschöpfungs-<br>syndrom (CFS)       | 162 | Multiple Sklerose                  |
| 110 | Demenzvorbeugung                                 | 166 | Neurodermitis                      |
| 114 | Fettleber  | 170 | Niereninsuffizienz                 |
| 118 | Fibromyalgie                                     | 174 | Osteoporose                        |
| 122 | Fruktoseintoleranz                               | 178 | Parodontitis                       |
| 126 | Gallensteinleiden                                | 182 | Refluxkrankheit                    |
| 130 | Gicht  | 186 | Reizdarmsyndrom (RDS)              |
| 134 | Histaminintoleranz                               | 190 | Rheuma (rheumatoide Arthritis)     |
| 138 | Hypercholesterinämie                             | 194 | Typ-2-Diabetes                     |
| 142 | Infektneigung                                    | 198 | Übergewicht (Adipositas)           |
|     |  | 202 | Unfruchtbarkeit (PCO-Syndrom)      |
|     |  | 206 | Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) |

## **210** Service

---

- 210 Sach- & Rezeptregister  
213 Bücher & Adressen  
216 Impressum