

Ein Wort zuvor	5
Auf dem Weg zu »guter Gesundheit«	6
Gesundheit ist höchst individuell	6
Gesundheit: kein Zustand, sondern ein Prozess	9
Auf dem Weg zur gesunden Ernährung	16
Die sieben Stufen der Ernährungspyramide	21
Nützliche Inhaltsstoffe der Lebensmittel	28
Eiweiß	28
Fette	29
Kohlenhydrate	32
Vitamine	33
Mineralstoffe	43
Ballaststoffe	47
Ätherische Öle	49
Sekundäre Pflanzenstoffe	49
Lebensmittel mit Gesundheitswirkung von A bis Z	54
Häufige Beschwerden von A bis Z	139
Gesundheitsrisiken verringern	187
Arzneimittleinnahme	187
Cholesterin/Blutfette	189
Darmentzündungen	191
Diabetes	193
Herzprobleme	195
Osteoporose	198
Rekonvaleszenz	200
Rheuma/Gicht	202

So verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit	204
Gehirnleistung	204
Körperliche Leistungsfähigkeit	210
Diättempfehlungen	214
Ernährung bei Übergewicht (Reduktionsdiät)	214
Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen	216
Ernährung bei Diabetes	218
Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen	220
Ernährung bei Bluthochdruck	223
Ernährung bei Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten	224
Ernährung bei Darmerkrankungen	229
Ernährungshinweise für spezielle Gruppen	234
Vegetarische Ernährungsformen	234
Leichte Vollkost	238
Eiweißarme Diät	239
Leistungssportler	240
Zum Nachschlagen	242
Glossar	242
Adressen, die weiterhelfen	247
Bücher, die weiterhelfen	250
Register	251
Impressum	256