

Vorwort	11
Kapitel 1: Lebensfreude im Mutterleib	20
Der gesunde Mutterleib ist niemals kalt	21
Das Geschmacksgedächtnis	24
Sternstunde der Menschheit	29
Das feinfühliges Gehirn	32
Essen steuert unsere Gene	40
Der autistische Fötus	42
Die risikofreie künstliche Befruchtung ist ein Mythos	46
Kein Alkohol während der Schwangerschaft	49
Kapitel 2: Geburt und erste Monate	53
Der Mediziner entscheidet	54
Süße Muttermilch und zweifelhafter Ersatz	57
Auch die Mutter braucht Erholung	64
Das Immunsystem holt auf	69
Zahnen ohne Schmerz – ein Mythos?	72
Babyhautgefühle	76

Kapitel 3: Das heranwachsende Kind	81
Der depressive Kinderdarm	83
Die Bakterien sprechen mit dem Immunsystem	89
Das kranke Kind riecht anders	92
Marshmallows sind kein Gemüse	96
Meine ersten Bitterstoffe	102
Der heilsame Fieberschub	105
Der übermotivierte Impfarzt	109
Kapitel 4: Kleine Schritte in ein großes Leben	120
Süße erste Lebenslüge oder die Schultütenrevolution	121
Hirnfutter und Gefühlskost	127
Mein Kindergeburtstag findet nicht bei McDonald's statt	132
Nur ein gesunder Darm sorgt für gute Noten	135
Das müde Auge	138
Bittere Almkräuter sind die Powergetränke der Zukunft	141
Kapitel 5: Entwicklungszeit	147
Meine Haut spricht über den Darm mit dem Gehirn	150
»All in one-Power« für eine gesunde Entwicklung	153
Baustelle Großhirnrinde	160
Gehirnnahrung	162

Kapitel 6: Drohende Ernährungsfallen aufspüren	165
Die Fast-Food-Falle	166
Aufputzmittel Softdrink	170
Die Milchschnittenlüge	176
Das Riesensteak für den Muskelprotz	178
Essen als Droge und Ekel	181
Entzündungskrankheit Fettbauch	184

Kapitel 7: In der Gefahr, die ich kenne, gehe ich nicht unter	188
Der moderne Kretinismus	190
Die Kupferfalle	194
Körpermodifikation mit Folgen	196
Der digitalisierte Körperwahn	203
Jugendliche Wasserkrise	207
Hoffnungswege bei Krebs	214

Kapitel 8: Lass Nahrung deine Medizin sein	220
Zehn Regeln für einen gesunden Darm	221
Joghurt, das Vermächtnis der Turkvölker	224
Kindergesundheit aus der Kraft der Sonne	227
Vitamin K2 – das Supervitamin für Zahn und Knochen	230
Rezepte für Kinder	233

Ausblick	244
---------------------------	------------

Anhang	246
Nahrungsergänzung im Wandel	246
Weiterführende Literatur.....	250
Internet-Links	253
Danksagung	254
Autorenporträt	256