

Inhalt

Leseanleitung	8
Was Politiker sagen, wenn sie den Planeten nicht retten möchten	15
Eine Bagatellisierung der unangenehmsten Wahrheiten	18
Natur belohnt nicht, bestraft nicht – sie ist nur konsequent	23
Wie Naturgase zur Wärmefalle werden	28
Die verheimlichte Gefahr durch Methan	32
Die größte Mülldeponie der Welt taut auf	34
Nachhaltigkeit, Sonntagswort mit zweifelhaftem Ruf	37
Eine Flut bedrückender Nachrichten	39
Gehirn, Herz, Diabetes: Frauen besonders in Gefahr	48
Der vergessene andere Hunger	53
Nährstoffe sind Heilmittel	59
Eine grüne Apotheke	62
Schützen, versorgen, reparieren	65
Nährstoffdefizit ... gezielt gegensteuern	68
Was Hitze mit dem Körper macht	73

Das heiße Gehirn kann nicht schwitzen	77
Bei Hitzegefahr die grauen Zellen wirksam schützen	79
Depression und Diabetes, das gefährliche Duo	82
Wie Klimawandel die Psyche belastet	84
Angst und Depression: Das sollten Sie essen	89
Clever ernähren gegen Feinstaub-Attacken	93
Selbstentgiftung durch Mikronährstoffe	100
Richtige Ergänzung: Gesundheit trinken	112
Dr. med. Klima, Facharzt für Ökoangst	113
Unterm Strich	116