

Inhalt

Die wundervolle Heilkraft der Pflanzen	6	Der Frühling in der Küche	37
Frühling: reinigen und entgiften	17	Spezial: Heilrezepte im Frühling	60
Der jährliche Neubeginn	18	Sommer: sich aktivieren und auftanken	63
Frische Energie für unseren Körper ...	18	Der Ruf der Natur	64
Hinterfragen Sie alte Gewohnheiten ..	18	Sonnenlicht macht glücklich	64
Kaffee – kein wirklicher Wachmacher	19	Bringen Sie viel Bewegung in Ihr Leben!	65
Nehmen Sie die Natur mit allen Sinnen wahr	19	Der Kontakt mit der Natur erdet uns ..	65
Spezial: Frühlingsmenü	20	Spezial: Sommermenü	66
Hormone ausbalancieren	24	Das Herz stärken	70
Die Hormone beeinflussen unser Wohlbefinden	24	Die Milz – das herzschtützende Organ .	70
Was sind bioidentische Hormone?	25	Was Sie für ein gesundes Herz tun können	70
Rezepte für die Hormonbalance	26	Welche Lebensmittel unserem Herzen guttun	71
Das Mikrobiom stärken	30	Rezepte für ein starkes Herz	72
Was können wir für eine gesunde Darmflora tun?	30	Die Gelenke schützen	76
Präbiotische Lebensmittel und resistente Stärke	31	Muskelaufbau ist der beste Gelenkschutz	76
Fasten ist hilfreich	31	Was tun, wenn es schon schmerzt? ...	76
Rezepte für einen starken Darm	32	Rezepte für gesunde Gelenke	78
Mit Fasten Selbstheilungskräfte aktivieren	34	Mit Kneipp die Lebensgeister wecken	80
Die sanfte Alternative: Intervallfasten	34	Rezepte für den inneren Wasserkreislauf	81
Fastenrezepte	36		

Der Sommer in der Küche	84
Spezial: Heilrezepte im Sommer	106
Herbst: feiern und sich stärken	109
Die Zeit der Feste	110
Wenn die Tage dunkler werden	110
Die kulinarischen Hauptdarsteller im Herbst	111
Spezial: Herbstmenü	112
Das Gehirn fit halten	116
Wir lernen nie aus	116
Wichtig ist eine Kultur des Miteinanders	117
Kräuter für einen wachen Geist	118
Entzündungen vorbeugen	120
Was Entzündungen begünstigt	120
Wie können wir gegensteuern?	121
Rezepte gegen Entzündungen	122
Aus Wurzeln Kraft schöpfen	124
Wurzelrezepte	124
Die Seele wärmen	128
Rezepte für Ihren Lieblingstee	130
Der Herbst in der Küche	132
Spezial: Heilrezepte im Herbst	154
Winter: sich zurückziehen und träumen	157
Der ruhige Ausklang	158
Alte Rituale sind bis heute lebendig ...	158
Was unser Körper jetzt braucht	159
Spezial: Wintermenü	160
Das Gewicht halten	166
Intervallfasten: lange Essenspausen machen	166
Was beim Fasten im Körper abläuft ...	167
Ein paar Tipps zum Gewichthalten	168
Rezepte für die Figur	169
Anti-Aging zelebrieren	170
Oxidativer Stress tut nicht gut	170
Tun Sie jetzt, was Sie immer schon tun wollten!	171
Anti-Aging-Rezepte	172
Mit Knospen Energie tanken	174
Gemmotherapie – die Kraft der Pflanzenknospen	174
Knospenrezepte	174
Mit Gewürzen den Körper unterstützen	176
Vorbeugend und heilend: die Kurkuma-Kur	176
»Gewürze des Lebens«	176
Gewürzrezepte	177
Der Winter in der Küche	179
Spezial: Heilrezepte im Winter	206
Kräuterverzeichnis	208
Dank	214
Literatur	215
Rezept- und Zutatenverzeichnis	216