

Susanne Ahrndt

6J&
0^ct./ J

Verborgene Heilkräfte in der Nahrung

Gezielt einkaufen -

Gesund essen -

Bioaktive Substanzen nutzen

Inhalt

Vorwort 9

Teil I:

**Der Pharmakologie der Ernährung wissenschaftlich
auf der Spur** 10

Beta-Carotin und die Vitamine C und E als »Rostschutzmittel« 13

**Sekundäre Pflanzenstoffe - Gesundheitsschützer in Äpfeln,
Zwiebeln und Co.** 17

Das Gesundheitsprogramm der Ballaststoffe 23

Die phantastischen Geheimnisse fermentierter Lebensmittel 27

**Omega-3-Fettsäuren - Wundermittel gegen Herzinfarkt
und Rheuma?** 33

Alkohol - zwischen Heilmittel und Gift 38

Brauchen wir Vitaminpillen und Co.? 41

Die Gesamtkomposition muss stimmen 42



Teil II:

Die wunderbare Kraft unserer Nahrung: Vom Apfel bis zur Zwiebel

| | | | |
|---------------|----|---------------------|----|
| Apfel | 47 | | |
| Aprikose | 48 | | |
| Avocado | 50 | | |
| Banane | 51 | | |
| Birne | 53 | | |
| Blumenkohl | 54 | | |
| ^ Brokkoli | 56 | Olive | 75 |
| IT Cranberry | 57 | Orange | 77 |
| I H H t Fisch | 58 | Reis | 79 |
| * Gewürze | 60 | Rettich | 81 |
| K | 63 | Shii-take | 83 |
| ™ Grünkohl | | Sojabohne | 84 |
| Kaffee | 65 | Tee | 87 |
| Knoblauch | 67 | Tomate | 90 |
| Kürbis | 69 | Weißkohl, Weißkraut | 92 |
| Milch | 71 | Zwiebel | 94 |
| Mohrrübe | 74 | | |



Teil III:

Welches Nahrungsmittel hilft bei welcher Krankheit?

| | |
|--|------------|
| Arteriosklerose und Herzinfarkt | 97 |
| Blähungen | 97 |
| Bluthochdruck | 97 |
| Bronchitis | 98 |
| Cholesterin | 98 |
| Diabetes | 98 |
| Durchfall | 98 |
| Gicht | 99 |
| Grippe | 100 |
| Hämorrhiden | 100 |
| Harnweg-Infektion | 100 |
| Karies | 101 |
| Krebs | 101 |
| Kröpf | 102 |
| Magengeschwür | 103 |
| Osteoporose | 103 |
| Rheuma | 104 |
| Sodbrennen | 105 |
| Verstopfung | 106 |
| Literatur | 107 |
| Register | 108 |