

*Klaus Oberbeil*

# **FIT DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG**

**Die Ernährungs-Revolution:  
Essen Sie sich glücklich.**

**SUDWEST**

# LTS- EICHNIS

rt

## und glücklich - die neue Ernährung lie ganze Familie

igte mit halbherzigen Vorsätzen: Iß dich schlank	9
ltt zu glauben, aber wahr:	
Jahre jünger in 30 Tagen	16
feküle machen's möglich:	
jynamisch, topfit und körperlich gut drauf	22
loffte machen glücklich: Kraftfutter für Ihre Nerven	26
werde Mutter! Was Frauen jetzt beachten müssen	32
% neue Tips von Stoffwechselexperten:	
P ernähren Sie Ihre Kinder richtig	36
lieue Dreisterneprogramm aus Kalifornien:	
lng und vital im Alter	44
Sgien und Immunsystem: So machen Sie	
lte Gesundheit unangreifbar	53

## is Sie über Ihren Körper wissen sollten

<b>RÄDERWERK IN UNSEREM INNEREN</b>	58
Muskeln	59
Skelett	63
Blut	69
Haut	74
Organe	78
)asHerz	78
He Lungen	79
He Nieren	81
He Leber	83
Gehirn und das Nervensystem	85
Körperzellen	93

## Unser Stoffwechsel

NÄHRSTOFFE, ENZYME, HORMONE, PEPTIDE	100
Nährstoffe: Das Biofutter für unsere Körperzellen	100
<i>Die Vitamine</i>	100
<i>Die Mineralien und Spurenelemente</i>	108
<i>Die Kohlenhydrate</i>	115
<i>Das Eiweiß</i>	119
<i>Die Fettsäuren</i>	123
<i>Das Wasser</i>	128
Abenteuer Stoffwechsel: Die Enzyme	131
Hormone und Peptide: Ein Weltall bunter Sternchen	135

## Sich gesund essen mit Nährstoffen

DIE 40 HÄUFIGSTEN ERNÄHRUNGSBEDINGTEN KRANKHEITEN VON A BIS Z	142
--	-----

## Kaufen, lagern und zubereiten

DIE WICHTIGSTEN TIPS FÜR DEN UMGANG MIT LEBENSMITTELN	180
Augen auf beim Lebensmittelkauf!	180
<i>Konservierungsstoffe</i>	180
<i>Farbstoffe</i>	181
<i>Antioxidantien</i>	181
<i>Andere Zusatzstoffe</i>	182
<i>Ist Bio wirklich immer bio?</i>	182
<i>Sind Light-Produkte wirklich light?</i>	185
Lebensmittel richtig lagern und zubereiten	187
<i>Enzyme</i>	188
<i>Nährstoffe</i>	189

## Lecker und gesund

DIE BESTEN REZEPTE	195
Leckere Frühstücksideen	196
Kerngesunde Zwischengerichte	199
Feine Suppen aus dem Garten der Natur	204
Mittags wird gesund geschlemmt	208
Fit und vital durch kleine Snacks	215
Erfrischende Getränkideen	219
Salate: das reinste Vitamin-Vergnügen	222
Köstliche Kuchen	227