

L320287

Dr. Claudia Nichterl



**„Gesundheit
kommt vom Glück
des Herzens“**

Sizilianisches Sprichwort



Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch	7
Gesundheit ist eine Herzensangelegenheit	8
Fit und aktiv bleiben mit Bewegung	18
Die Bedeutung der sozialen Vereinsamung für das Herz	20
Das Herz und die Seele	22
Genussvoll essen für ein gesundes Herz	23
Bedeutung der Blutfette für ein gesundes Herz	25
Wohlbefinden für Ihr Herz – mit dem richtigen Zutaten-Mix!	28
Bewusst genießen	33
Lebensmittel für ein gesundes Herz	36
Oliveöl und der berühmte Bratpfannentest nach Professor Gasser	39
Alkohol und das Herz	46
Kräuter und Gewürze für ein gesundes Herz	48
Heilkräuter helfen heilen: Alles Gute für ein gesundes Herz!	55
Kochen für's Herz	57
Zum Auftakt – Suppen und Vorspeisen	59
Im Takt bleiben – Hauptspeisen	75
Entspannt genießen – Desserts	101
Schlummerdrinks und Kräutertees	115
Rezeptregister	122
Wertvolle Links	123
Verwendete und weiterführende Literatur	124
Experten im Portrait	125
Wertvolle Kontakte	126
Impressum	127