



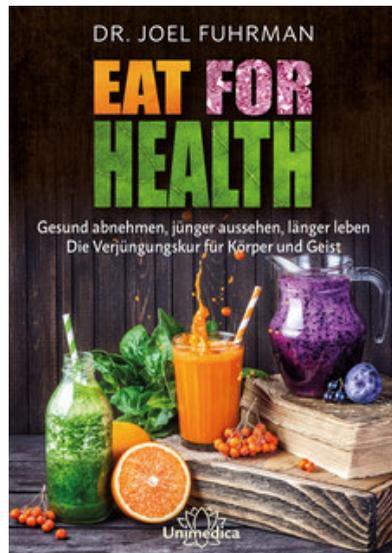
# Joel Fuhrman Eat for Health

Leseprobe

[Eat for Health](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b18629>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrman](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

# Inhalt

## **Einleitung – Bereiten Sie sich auf Ihr neues Selbst vor! ..... 2**

Was ist Eat to Live?.....	5
Nährstoffe: die Grundlage des Programms .....	7
Die Lösung liegt in Ihnen .....	8
Gehören Sie zu den wenigen, nicht den vielen .....	10
Was ist Eat for Health?.....	11
Wie Sie dieses Buch verwenden sollten .....	12
Dies ist eine andere Ernährungswelt.....	13
Finden Sie Ihre Motivation.....	14

## **1 Tausende Erfolgsgeschichten .....16**

Fakten und Zahlen.....	28
Eat for Health und Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	30
Eat for Health und Diabetes .....	35
Eat for Health und Autoimmunerkrankungen .....	36

## **2 Entdecken Sie Ihre neue Gesundheit ..... 38**

Essen Sie gesund, um gesund zu werden.....	41
Nährstoffe entdecken.....	42
Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen .....	44
Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür .....	45
Ungesunde Ernährung.....	46

## **3 Die Macht der Mikronährstoffe .....48**

Der Jungbrunnen.....	50
Mikronährstoffdichte .....	52
Den Wert richtig interpretieren .....	56

## **4 Was haben Sie auf dem Teller? .....60**

Pyramide oder Teller? .....	62
Die Gefahren einer nährstoffarmen Ernährung.....	66
Was wir essen .....	67
Lebensmittel, die zum Sterben (gut) sind .....	67
Lernen wir von unseren Vorfahren .....	70

<b>5 Essübungen: Aufwärmübungen</b>	<b>74</b>
<b>6 Die Veränderung beginnt in Ihrem Kopf</b>	<b>82</b>
Schritte zu einer gesunden Ernährung	85
Die Angst vor Veränderung	87
Widersprüchliche Botschaften	88
Kümmern Sie sich um Ihr Selbstwertgefühl	89
Wissen ist der Schlüssel	95
Warum wir Dinge glauben, von denen wir wissen, dass sie nicht wahr sind	98
<b>7 Entwickeln Sie einen Geschmack für Gesundheit</b>	<b>100</b>
Gesundes Essen schmeckt gut	102
Das Syndrom des inflexiblen Gaumens	104
Programmieren Sie sich neu	104
Ihre Ernährung, Ihre Wahl	108
<b>8 Essübungen: das Hauptprogramm</b>	<b>110</b>
Hindernisse werden auftauchen	114
<b>9 Der komplexe Hunger</b>	<b>116</b>
Die nächsten Schritte	119
Die vier Dimensionen des Hungers	120
Emotional bedingte Sucht	121
Esssucht ist der Anfang von Übergewicht	122
Toxischer Hunger	124
Echter Hunger kann Ihnen helfen, gesund zu sein	127
Wie echter Hunger funktioniert	128
Führen Sie Ihrem Magen ausreichend Volumen zu	130
<b>10 Verstehen Sie die Ursachen Ihrer Sucht</b>	<b>132</b>
Die Gefahren des Salzkonsums	135
Salz reduzieren, Geschmacksempfinden erhöhen	137
Den Konsum von gesättigtem Fett begrenzen	138
Das schädlichste Fleisch	142
Fisch ist nicht gesund	143
Die Nachteile von Milchprodukten	145
Nutritarianer- versus vegetarische Ernährungsweise	146
Die Gefahren verarbeiteter Lebensmittel	148
Die Droge Koffein	149
Geben Sie dem Entgiftungsprozess eine Chance	150

<b>11 Nährstoffreiche Lebensmittel</b>	<b>152</b>
Lernen Sie, Salate zu lieben	154
Grünes Gemüse ist nicht zu schlagen	156
Frisches Obst bekämpft Krebs	158
Bohnen oder Hülsenfrüchte	159
Nüsse, Samen und Avocados – die guten Fette	161
Samen, Nüsse und Gewichtsabnahme	162
Essen, um an Gewicht zuzulegen	164
Vollkorngetreide	165
Tierische Produkte	166
<b>12 Essübungen für Fortgeschrittene</b>	<b>168</b>
<b>13 Die drei Komponenten der Gesundheit</b>	<b>174</b>
Die störrischen Gewohnheiten	179
Zeitpläne aufstellen, inklusive Sport und Bewegung	181
<b>14 Zwischenmahlzeiten, einkaufen und auswärts essen</b>	<b>184</b>
Räumen Sie Versuchungen aus dem Weg	186
Versuchen Sie, Zwischenmahlzeiten auszulassen	187
Lebensmittel einkaufen	188
Lebensmitteletiketten richtig interpretieren	189
In Restaurants essen	196
<b>15 Zubereitungsarten und Tipps</b>	<b>198</b>
Grundlegende Nutritarianer-Richtlinien	200
Zubereitungsarten	203
Vorschläge für schnelle und einfache Mahlzeiten	212
<b>16 Drei Ebenen hochwertiger Ernährung</b>	<b>214</b>
Eat for Health im Alltag	221
Menüpläne für vier Wochen	222
<b>17 Rezepte</b>	<b>254</b>
<b>Anhang</b>	<b>504</b>
Glossar	506
Referenzen	512
Abbildungsverzeichnis	517
Index	518
Bezugsquellen	536

# Rezepte

## Smoothies und Säfte .....256

Apfelkuchen-Smoothie.....	258	Schoko-Kirsch-Smoothie.....	267
Antioxidantienreicher Smoothie.....	260	Tropischer Minz-Smoothie.....	268
Blaubeer-Orangen-Smoothie.....	261	Supereinfacher grüner Smoothie.....	270
Mango-Smoothie.....	262	Kreuzblütlersaft.....	271
Schoko-Smoothie.....	264	Multi-Gemüsesaft.....	272
Spinat-Obst-Smoothie.....	265	Erfrischender Sonnenaufgang.....	273

## Frühstück.....274

Antioxidantienreicher Frühstücksriegel.....	277	Haferflocken mit Fruchtkompott.....	289
Bananen-Cashew-Wraps.....	278	Granatapfel-Müsli.....	290
Beeren->Joghurt«.....	281	Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen.....	292
Apfelschmaus.....	282	Quinoa-Frühstück.....	293
Zimtige Haferflocken mit Obst.....	283	Tropischer Obstsalat.....	294
Tofu->Rührei« Deluxe.....	284	Haferflocken spezial.....	296
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück.....	286	Warmes Blaubeer-Frühstück.....	297
Pflanzenpower-Frühstück.....	287		

## Salate.....298

Apfel-Pak-Choi-Salat.....	301	Krautsalat.....	312
Bohnen-Mango-Salat.....	302	Quinoa-Bohnen-Salat.....	313
Zitrussalat mit Orangen- Erdnuss-Dressing.....	304	Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing.....	315
Griechischer Kichererbsensalat.....	305	Dreifacher Kohlsalat.....	316
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat.....	306	Gemischter Grüner Salat Southern Style.....	318
Dijon-Vinaigrette-Spargel.....	309	Grüner Salat mit Walnüssen und Birne.....	319
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing.....	310		



Schoko-Kirsch-Smoothie 267



Granatapfel-Müsli 290



Tropischer Obstsalat 294

Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306



Dreifacher Kohlsalat 316





Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354



Rote-Bete-Hummus 340



Bessere Burger 386



Französische Minz-Erbsensuppe 365



Artischocken-Linsen-Laib 378



Champignon-Ratatouille 398

## Dressings, Dips und Soßen .....320

Bananen-Walnuss-Dressing/Dip .....	322	Gebackene Knoblauch- Pita-Chips .....	337
Russisches Feigendressing/Dip .....	323	Hummus aus schwarzen Bohnen.....	339
Blaubeer-Granatapfel-Dressing .....	325	Rote-Bete-Hummus .....	340
Mandel-Balsamico-Vinaigrette .....	326	Frische Tomaten-Salsa.....	343
Cashew-Caesar-Salad-Dressing .....	327	Oma Tillies Auberginen-Dip.....	344
Dijon-Pistazien-Dressing/Dip .....	328	Sesam-Ingwer-Soße.....	345
Ingwer-Mandel-Dressing .....	330	Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern.....	346
Orangen-Sesam-Dressing.....	331	Einfache Guacamole.....	347
Ten-Thousand-Island-Dressing.....	332	Scharfer Bohnenaufstrich.....	348
Tofu-Ranch-Dressing/Dip .....	335	Leckerer Hummus.....	349
Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip ..	336		

## Suppen .....350

Apfel-Zimt-Kürbissuppe .....	352	Drei-Bohnen-Gemüse-Chili.....	362
Brokkoli-Linsen-Suppe.....	353	Österreichische Blumenkohl- cremesuppe .....	363
Schwarzwälder Pilzcremesuppe.....	354	Französische Minz-Erbsensuppe.....	365
Herzhafter Süßkartoffeleintopf.....	356	Kreuzblütlerintopf.....	366
Cremiges Kreuzblütlercurry .....	357	Gemüseintopf Southwest .....	368
Cremige Zucchini-Suppe .....	358	Tomatencremesuppe .....	371
Schnelle und cremige Gemüse- Bohnen-Suppe .....	359	Toskanische Bohnen-Gemüse- Suppe.....	372
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe.....	360		

## Hauptgerichte .....374

Gefüllter Backofen-Kürbis.....	376	Brokkoli à la Fra Diavolo .....	392
Bohnen-Salat-Päckchen.....	377	Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art	393
Artischocken-Linsen-Laib .....	378	Blumenkohl-Spinat-Püree .....	395
Asiatische Gemüsepfanne.....	381	Cremiger Grünkohl zu wildem Reis .....	396
Bohnen-Enchiladas.....	385	Champignon-Ratatouille .....	398
Bessere Burger .....	386	Blattkohl-Dijon-Wraps .....	400
Leckerer Grüner Blattgemüse .....	389	Kubanische Schwarze Bohnen .....	401
Geschmorter Pak Choi.....	390	Auberginen-Röllchen .....	402
Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen.....	391	Gefülltes Gartengemüse .....	405

Knoblauch-Zucchini . . . . .	407	Pita mit Gemüsefüllung . . . . .	434
Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen . . . . .	408	Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei . . . . .	435
Italienisch gefüllte Pita . . . . .	409	Pizza mit gegrilltem Gemüse . . . . .	437
Gerste und Linsen mit Kräutern . . . . .	410	Spaghettikürbis Primavera . . . . .	438
Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen . . . . .	413	Schneller Gemüse-Wrap . . . . .	440
Zitroniger Spinat . . . . .	414	Spinat-Rosenkohl-Genuss . . . . .	441
Pilz-Stroganoff . . . . .	415	Mit Spinat gefüllte Pilze . . . . .	443
Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne . . . . .	416	Mangold-Süßkartoffel-Gratin . . . . .	444
Linsenbällchen . . . . .	419	Mangold mit Knoblauch und Zitrone . . . . .	447
Nudelfreie Gemüse-Lasagne . . . . .	420	Grünkohl-Pfanne . . . . .	448
Orangen-Sesam-Grünkohl . . . . .	423	Süßkartoffel-Pommes . . . . .	449
Nudeln mit gegrilltem Gemüse . . . . .	424	Thai-Gemüse-Curry . . . . .	450
Portobello-Paprika-Sandwich . . . . .	426	Gemüse-Kichererbsen-Wraps . . . . .	453
Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa . . . . .	429	Veganer Erntedank-Laib . . . . .	454
Tempeh mit Pistazienpanade und Balsamico-Shiitake-Pilzen . . . . .	430	Gemüse-Bohnen-Burrito . . . . .	456
Gedünstete Artischocken . . . . .	433	Gemüseauflauf . . . . .	458
		Gemüse-Tagine . . . . .	460

## Nicht vegane Gerichte . . . . .462

Garteneier und Tofu mit Salsa . . . . .	464	Lachs-Gemüse-Päckchen . . . . .	471
Gemüse-Omelette . . . . .	465	Rührei mit Gemüse . . . . .	472
Mediterraner Fischeintopf . . . . .	467	Pute-Spinat-Burger . . . . .	473
Kreolische Hühnerbrust mit Spinat . . . . .	468	Pute-Gemüse-Hackbraten . . . . .	474

## Desserts . . . . .476

Bananen-Hafer-Riegel . . . . .	478	Orangen-Goji-Riegel . . . . .	493
Apfelüberraschung . . . . .	479	Pfirsich-Sorbet . . . . .	494
Blaubeer-Bananen-Auflauf . . . . .	481	Pochierte Birne mit Himbeersoße . . . . .	495
Blauvado-Kuchen . . . . .	482	Bananen-Walnuss-Eis . . . . .	497
Schokoladen-Dip . . . . .	484	Rotes Sorbet . . . . .	498
Schoko-Kirsch-Sorbet . . . . .	485	Erdbeer-Ananas-Sorbet . . . . .	499
Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies . . . . .	487	Sommerlicher Obstkuchen . . . . .	500
Gefrorener Bananenschaum . . . . .	488	Beeren-Sorbet . . . . .	502
Jennas Pfirsich-Freeze . . . . .	489	Apfelaufbau . . . . .	503
Gesunder Schokoladenkuchen . . . . .	490		

Ein Lebensmittel ist dann gesund, wenn es Ihrem Körper viele Nährstoffe liefert. Anders gesagt müssen wir für eine optimale Gesundheit Lebensmittel essen, die wirklich viele Nährstoffe enthalten, und vor allem Lebensmittel, die pro Kalorie ein Maximum an Nährstoffen liefern. Dieses Konzept mag vielen Leuten komisch vorkommen, weil sie daran gewöhnt sind, Lebensmittel danach zu beurteilen, wie viele Kalorien, Fett oder Kohlenhydrate sie enthalten. Versuchen Sie, sich von dieser Denkweise zu lösen. Bei diesem Plan konzentrieren Sie sich auf die Nährstoffe der Lebensmittel, die Sie essen. Um so zu essen, müssen wir aber zuerst verstehen, was Nährstoffe sind und welche Lebensmittel die nährstoffdichtesten sind.

## Nährstoffe entdecken

Es gibt zwei Arten von Nährstoffen: Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Zu den Makronährstoffen gehören Proteine, Kohlenhydrate und Fett. Sie enthalten Kalorien. Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe; sie enthalten keine Kalorien. Für die ideale Gesundheit müssen wir beide Arten Nährstoffe zu uns nehmen, aber die typische westliche Ernährungsweise enthält zu viele Makronährstoffe und nicht genügend Mikronährstoffe.

**MAKRONÄHRSTOFFE = FETT, KOHLENHYDRATE UND PROTEINE**  
enthalten Kalorien

Aufnahme sollte begrenzt sein

**MIKRONÄHRSTOFFE = VITAMINE, MINERALSTOFFE  
UND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE**

enthalten keine Kalorien

Aufnahme sollte erhöht werden

Um eine optimale Gesundheit zu erreichen, ist es essenziell, Lebensmittel zu essen, die viele Mikronährstoffe enthalten. Eine Ernährungsweise mit vielen Mikronährstoffen versorgt Ihren Körper mit 14 verschiedenen Vitaminen, 25 verschiedenen Mineralstoffen und über 10.000 sekundären Pflanzenstoffen, aus Pflanzen stammenden chemischen Verbindungen mit einer tief greifenden Wirkung auf die menschliche Zellfunktion und das Immunsystem. Lebensmittel, die von Natur aus viele dieser Nährstoffe

enthalten, haben auch viele Ballaststoffe und viel Wasser und sind natürlicherweise kalorienarm, ihre Kaloriendichte ist also gering. Diese kalorienarmen, nährstoffreichen Lebensmittel liefern die Zutaten, die Ihr Körper für seine Selbstheilungs- und Eigenreparaturkräfte braucht. Sie sind der Beitrag der Natur zu Ihrer gesundheitlichen Kehrtwende!

Wir müssen zum einen mehr mikronährstoffreiche Lebensmittel essen, aber auch weniger Makronährstoffe. Alle Ernährungswissenschaftler weltweit stimmen darin überein, dass eine moderate Kalorienbegrenzung den Alterungsprozess verlangsamt, dem Entstehen chronischer Krankheiten vorbeugt und die Lebenserwartung verlängert. Dies wurde an allen Tierespezies getestet, einschließlich den Primaten. In dem Punkt herrscht Einigkeit: Menschen in den westlichen Gesellschaften essen sich mit zu vielen Kalorien zu Tode. Um das zu ändern, müssen wir drei Dinge tun:

- 1 Weniger Fett essen
- 2 Weniger Proteine essen
- 3 Weniger Kohlenhydrate essen

Wir werden diese drei Punkte zwar im Hinterkopf behalten, das Programm zielt aber nicht in erster Linie auf eine Kalorienbegrenzung ab. Der Versuch, einfach Kalorien zu reduzieren, nennt sich Diät halten, und Diäten funktionieren nicht. Dieses Programm ist darum so erfolgreich, weil Sie es mit der Zeit, ohne es auch nur zu versuchen oder zu bemerken, vorziehen werden, weniger Kalorien zu konsumieren. Ich weiß, das kann schwer zu glauben sein. Viele Menschen glauben: »Ich nicht«, »Mein Körper funktioniert nicht so« oder »Es wird mir wirklich schwerfallen«. Wie auch immer, wenn Sie sich an den Plan halten, wird es ganz von allein passieren. Ich habe es an Hunderten meiner Patienten erlebt, mit ganz verschiedenen Geschichten und Essgewohnheiten, und ich verspreche Ihnen, es kann auch für Sie gelten.

Hier kommt das Geheimnis einer Nutritarianer-Ernährung: Erreichen Sie optimale Gesundheit, indem Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel essen und weniger kalorienreiche, nährstoffarme Lebensmittel. **Es funktioniert, weil Sie umso weniger nährstoffarme Lebensmittel essen möchten, je mehr nährstoffreiche Lebensmittel Sie essen.** Da das Verlangen nach diesen ungesunden Lebensmitteln natürlicherweise abnehmen wird, geht es bei diesem Programm in erster Linie darum, wie Sie lernen können, es zu genießen, mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen.

Lebensmittel sind nährstoffdicht, wenn sie viele Mikronährstoffe pro Kalorie enthalten. Den Preis für das nährstoffdichteste Lebensmittel auf unserem Planeten gewinnt Gemüse. Auf Ihrer Reise Richtung Ernährungsexzellenz werden Sie lernen, immer mehr Gemüse zu essen. Gemüse schützt

am besten vor Herzkrankheiten und Krebs, weil es am meisten Nährstoffe pro Kalorie enthält. Der Verzehr nährstoffreicher, pflanzlicher Lebensmittel das ganze Jahr über ist das Geheimnis, wie Sie eine optimale Gesundheit und Ihr ideales Gewicht erreichen. Die Rezepte am Ende dieses Buchs werden Ihnen neue und köstliche Wege zeigen, viel mehr Gemüse in Ihren täglichen Speiseplan zu integrieren.

## Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen

Gemüse und andere nährstoffreiche Lebensmittel sind die Basis von *Eat for Health*, aber es geht in diesem Buch nicht darum, strikter Vegetarier zu werden. Diese Ernährungsweise lässt sich stattdessen einfach mit einem von mir entwickelten Begriff beschreiben:



### Nutritarianer

Eine Person, die mehr Mikronährstoffe pro Kalorie in ihrer Ernährung anstrebt und ungesundes Essen vermeidet.

Die Nutritarianer-Ernährungsweise und der Weg zu Gesundheit und Langlebigkeit unterscheidet sich von dem der Flexitarier oder Vegetarier, weil das Ernährungsverhalten nicht nur durch die Menge, die Häufigkeit oder den Verzicht auf tierische Produkte definiert wird. Stattdessen wird es durch das Ziel definiert, viele nährstoffreiche gesunde Lebensmittel wie grünes Gemüse, Beeren und Samen zu essen. Ein Nutritarianer verzehrt in der Regel weniger tierische Produkte als ein konventioneller Esser, muss aber kein Vegetarier oder Veganer sein. Die Ernährungsweise unterscheidet sich auch durch den begrenzten Konsum von Zucker, Süßstoffen, Weißmehl, raffinierten Ölen und allgemein von verarbeiteten Produkten.

Ich befürworte eine Nutritarianer-Ernährungsweise. Diese Ernährungsweise bietet dem Einzelnen und der Gesellschaft viele Vorteile, indem sie Menschen dazu motiviert, sich durch eine verbesserte Ernährung besser

um ihre Gesundheit zu kümmern. Bis zu einem gewissen Grad ist den meisten Menschen klar, dass es gut für sie ist, besser zu essen und mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu essen, aber ihnen fehlen einfach die Informationen, um zu wissen, welche Lebensmittel das sind, und um die Vorteile und Hindernisse auf dem Weg zu einer gesunden Ernährungsweise zu erkennen. Sehr wahrscheinlich sind Sie bis zu einem gewissen Grad bereits ein Nutritarianer. Dieses Programm wird es Ihnen einfach leichter machen, die Ernährungsweise herauszuarbeiten, die Sie zur Erreichung Ihrer Ziele benötigen.

## Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür

Historisch betrachtet war eine Ernährung mit viel Gemüse und Obst das ganze Jahr über einfach nicht möglich. Die Menschen waren auf lokal und saisonal angebaute Lebensmittel beschränkt und ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung war Getreide, weil dieses lange gelagert werden konnte.

Heute ist immer irgendwo Saison. Bessere Transportbedingungen und Kühlung haben es möglich gemacht, frische Lebensmittel weltweit zu verschicken und zu lagern. Dadurch haben wir das ganze Jahr über Zugang zu den gesündesten und nährstoffdichtesten Lebensmitteln und eine nie da gewesene Gelegenheit, optimale Gesundheit zu erreichen und zu behalten.

Unsere Kenntnisse über die Bedeutung dieser Lebensmittel sind noch sehr jung. In den letzten fünfzig Jahren haben über 10.000 wissenschaftliche Studien die Vorteile nährstoffdichterer pflanzlicher Lebensmittel aufgezeigt. Dies sind einige entscheidende Punkte aus diesen Studien:

- Pflanzen enthalten drei Arten Mikronährstoffe, die für unsere Gesundheit essenziell sind: Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Entdeckung Tausender phytochemischer Verbindungen in natürlichen pflanzlichen Lebensmitteln ist die wichtigste Entdeckung der Ernährungswissenschaft in diesem und dem letzten Jahrhundert. Wir haben gelernt, dass diese Nährstoffe für ein höchst effektives Immunsystem sowie zum Schutz vor Krankheiten, die oft mit dem Alterungsprozess einhergehen, essenziell sind.

- Eine auf Pflanzen basierende Ernährungsweise mit viel buntem Gemüse und Obst, wie diese, erlaubt es Ihnen, mehr zu essen. Mit so vielen nährstoffreichen Lebensmitteln, die Sie in unbegrenzter Anzahl essen können\*, ist es einfach, zu essen, bis Sie satt sind und dennoch abzunehmen, ohne Kalorien zählen oder Portionen abmessen zu müssen.

\* ohne sich zu überessen

- Wenn Sie mehr Mikronährstoffe und weniger Kalorien aufnehmen, erhält Ihr Körper ein Sortiment schützender Stoffe und kann dem Alterungsprozess trotzen. Im Wesentlichen haben diese Studien gezeigt, dass es eine Möglichkeit gibt, das Leben zu verlängern und den Beginn des Alterns zu verschieben, wodurch Sie im Alter besser und gesünder leben können.

Fünfzig Jahre wissenschaftlicher Studien legen nahe, dass die meisten Krankheiten der modernen Gesellschaften, wie auch die Haupttodesursachen, Folge der Ernährungs- und Lebensweise sind. Wissenschaftler haben gezeigt, dass ein unzureichender Konsum pflanzlicher Nährstoffe zu Zelltoxizität, DNA-Schäden und Immunsystemstörungen führt, was wiederum eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Allergien und selbst Krebs zur Folge hat.

Es gibt eine Ernährungsweise, mit der Sie diesen gesundheitlichen Problemen vorbeugen und Ihren Hunger mit weniger Kalorien stillen können. Eine Ernährung mit vielen nährstoffreichen pflanzlichen Lebensmitteln ist der effektivste Weg, Ihre Essgelüste zu reduzieren. Mit erhöhten Mikronährstoffwerten – weil Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel verzehren – wird Ihr Appetit von allein nachlassen. Im Ergebnis werden Sie gesünder und auch im fortgeschrittenen Alter jünger aussehen und sich auch so fühlen. Niemand muss an Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Diabetes oder Demenz leiden. Um diesen Krankheiten und den meisten chronischen Krankheiten unserer modernen Gesellschaft vorzubeugen und sie zu heilen, brauchen Sie keine ärztlichen Verschreibungen. Die Verschreibung ist Ernährung.

## Ungesunde Ernährung

Viele Menschen leiden an medizinischen Beschwerden, weil sie nie etwas über die Ernährungsbedürfnisse ihres Körpers gelernt haben. In unserer Gesellschaft essen wir zu viele nährstoffarme Lebensmittel, die zu viele Ka-

lorien liefern und nicht genügend Nährstoffe. Wenn unser mit Nährstoffen mangelversorgter Körper dann nach mehr Essen verlangt, ermöglicht es uns die leichte Verfügbarkeit kalorienhaltiger, nährstoffarmer Lebensmittel, uns zu Tode zu essen. Eine auf Milch, Fleisch, Käse, Nudeln, Brot, Frittiertem und zuckergefüllten Snacks und Getränken basierende Ernährung liefert die Grundlage für Adipositas, Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes, Verdauungsstörungen und Autoimmunerkrankungen.

Die Lebensmittel, die ich eben aufgezählt habe, schaden uns auf dreierlei Weise.

- 1 Sie enthalten viele krankheitsfördernde Substanzen, die unsere Gesundheit untergraben.
- 2 Je mehr Ungesundes Sie essen, umso weniger gesundheitsfördernde pflanzliche Lebensmittel werden Sie in Ihren Speiseplan integrieren.
- 3 Essen, dem es an antioxidativen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen fehlt, führt zu einer Anhäufung von Abfallprodukten in Ihren Zellen, weil Ihr Körper ohne Nährstoffe normale zelluläre Abfallprodukte nicht entfernen kann. Den Zellen fehlt es an den Rohstoffen, die sie für eine optimale oder normale Funktion benötigen. Ein Mangel an einigen Substanzen und ein Überschuss an anderen lassen uns vorzeitig altern und verursachen Krankheiten.

Lebensmittel wie Chips, Kekse, Brot und Nudeln verlieren eine dramatische Menge ihrer Nährstoffe bei der Herstellung. Abgesehen davon, dass sie nährstoffarm sind, enthalten verarbeitete Lebensmittel Zutaten, die auch zu unseren gesundheitlichen Problemen beitragen: Salz, chemische Zusatzstoffe, Transfette, Glutamat, Natriumnitrat und andere ungesunde Inhaltsstoffe. Der Prozess, der Lebensmittel braun werden lässt und Getreide in eine gebackene Chipsscheibe verwandelt, erzeugt auch Acrylamide – Karzinogene, die diese Lebensmittel noch schädlicher machen.

Dagegen sind unraffinierte pflanzliche Lebensmittel, einschließlich Gemüse, Bohnen, Nüsse, Samen und Obst, die nährstoffdichtesten Lebensmittel. Leider beziehen Menschen, die sich typisch westlich ernähren, weniger als 7 Prozent ihrer Kalorien aus diesen Lebensmitteln. Menschen, die sich an meine Ratschläge halten, beziehen dagegen 70 bis 90 Prozent ihrer Kalorien aus unraffinierten pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Ihren Verzehr nährstoffdichter Lebensmittel erhöhen, beeinflussen Sie in direkter Weise die Chancen Ihres Körpers, bestens zu gedeihen.

**E**s ist Zeit für einige anspruchsvollere Essübungen. Wie Sie aus den vorigen Kapiteln bereits wissen, können diese Essübungen Ihnen helfen, mehr Genuss aus natürlichen Lebensmitteln zu ziehen, wodurch Sie sich leichter an eine hochwertige Ernährungsweise anpassen. Wie alle Übungen müssen Sie sie regelmäßig machen, um Ergebnisse zu sehen. Machen Sie mit den bisherigen Übungen weiter mit dem besonderen Fokus auf der Flexibilisierung des Gaumens. Das hilft Ihnen, toxischen Hunger loszuwerden.



### Übung 5

Versuchen Sie, täglich ein leichtes Mittagessen oder ein leichtes Frühstück einzunehmen. Ein leichteres Essen ohne eine Zwischenmahlzeit vor der nächsten Mahlzeit, entweder Mittag- oder Abendessen, wird Ihren echten Hunger vor dieser Mahlzeit erhöhen. Mit der Zeit werden Sie dadurch lernen, wie sich echter Hunger anfühlt. Das Hauptziel dieser Übung ist es zu sehen, ob Sie wieder »echten Hunger« empfinden können, um diesen vom »toxischen Hunger« zu unterscheiden. Haben Sie Geduld, es kann einige Zeit dauern, bis der toxische Hunger verschwindet. Es ist hilfreich, wenn Sie es schaffen, sich eine ganze Woche hochwertig zu ernähren, sodass Sie die Symptome des toxischen Hungers nicht mehr spüren und anfangen, die angenehmen Empfindungen echten Hungers zu erleben.



### Übung 6

Reduzieren Sie Ihren Konsum tierischer Lebensmittel (Fleisch, Eier, Milchprodukte) auf höchstens eine Portion am Tag, gehen Sie dann noch einen Schritt weiter und essen Sie maximal eine Portion jeden zweiten Tag. Nutzen Sie die gemüsereichen Rezepte in diesem Buch, um die tierischen Produkte in Ihren Gerichten durch Gemüse zu ersetzen.



## Übung 7

Streichen Sie Weißmehl, Zucker und andere süße Produkte aus Ihrer Ernährung. Das bedeutet, weniger raffinierte, verarbeitete Produkte zu verwenden. Fertigprodukte sollten zu einhundert Prozent aus Vollkorn bestehen und keine Süßungsmittel enthalten.

Auf eine nährstoffreiche Ernährung umzustellen ist für die meisten Menschen eine große Veränderung, aber es ist eindeutig kein Alles-oder-Nichts-Plan. Es geht darum, langsam die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu übernehmen. Egal, von welcher Phase oder Ebene aus Sie starten, Sie werden mit positiven Veränderungen belohnt werden. Haben Sie Spaß, genießen Sie Ihr Essen und *essen Sie für Ihre Gesundheit*.



## Zielsetzung der Übungen

1. Machen Sie mit den Übungen aus den vorherigen Kapiteln weiter.
2. Essen Sie ein leichtes Frühstück oder Mittagessen und lernen Sie, das Gefühl des »echten« Hungers zu erleben.
3. Reduzieren Sie die Menge an tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) in Ihrer Ernährung drastisch.
4. Streichen Sie raffinierte, verarbeitete Produkte aus Zucker und Weißmehl, zumindest größtenteils, aus Ihrer Ernährung.



**Wie werde ich mich in zwei Jahren verändert haben?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Heutiges Datum** \_\_\_\_\_

**In zwei Jahren**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DRITTE WOCHE



### Ebene 1

### Ebene 2

### Ebene 3

#### FRÜHSTÜCK

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Warmes Blaubeer-Frühstück</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Granatapfel-Müsli</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Granatapfel-Müsli</li> <li>▪ Erfrischender Sonnenaufgang</li> </ul> |
|---|---|--|

#### MITTAGESSEN

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Paprika- und Karottensticks mit <b>Scharfem Bohnenaufstrich</b></li> <li>▪ Dr. Fuhrmans berühmte <b>Anti-Krebs-Suppe</b> (Rest)</li> <li>▪ Apfel oder anderes frisches Obst</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Paprika- und Karottensticks mit <b>Scharfem Bohnenaufstrich</b></li> <li>▪ Dr. Fuhrmans berühmte <b>Anti-Krebs-Suppe</b> (Rest)</li> <li>▪ Apfel oder anderes frisches Obst</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Paprika- und Karottensticks mit <b>Scharfem Bohnenaufstrich</b></li> <li>▪ Dr. Fuhrmans berühmte <b>Anti-Krebs-Suppe</b> (Rest)</li> <li>▪ Apfel oder anderes frisches Obst</li> </ul> |
|---|---|---|

#### ABENDESSEN

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pute-Gemüse-Hackbraten</li> <li>▪ Pilz-Stroganoff</li> <li>▪ Gebackene Süßkartoffel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Artischocken-Linsen-Laib</li> <li>▪ Pilz-Stroganoff</li> <li>▪ Gedämpfter Spargel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Artischocken-Linsen-Laib</li> <li>▪ Pilz-Stroganoff</li> <li>▪ Grünkohl-Pfanne</li> </ul> |
|---|---|--|

#### Optionen für kalorienreichere Mahlzeiten

- **MITTAGESSEN:** Essen Sie den Apfel mit reinem Cashew- oder Mandelmus.

Die **FETT** hervorgehobenen Menübestandteile zeigen Rezepte aus diesem Buch an.

## DRITTE WOCHE



### Ebene 1

### Ebene 2

### Ebene 3

#### FRÜHSTÜCK

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tropischer Minz-Smoothie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Antioxidantienreicher Smoothie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Antioxidantienreicher Smoothie</li> </ul> |
|--|--|--|

#### MITTAGESSEN

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Brokkoli-Spinat-Mikrosalat</li> </ul>         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trauben oder anderes frisches Obst</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trauben oder anderes frisches Obst</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trauben oder anderes frisches Obst</li> </ul> |

#### ABENDESSEN

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apfel-Zimt-Kürbis-Suppe</li> </ul>          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gemüseintopf Southwest</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei</li> </ul> |

#### Optionen für kalorienreichere Mahlzeiten

- **MITTAGESSEN:** Geben Sie Johannisbeeren oder Rosinen zum Salat.
- **ABENDESSEN:** Essen Sie Natur- oder Wildreis dazu.

*Die **FETT** hervorgehobenen Menübestandteile zeigen Rezepte aus diesem Buch an.*



# Beeren-»Joghurt«

Für 2 Personen

## ZUTATEN

- 260 g frische oder gefrorene Blaubeeren, Brombeeren oder Erdbeeren
- 200 ml ungesüßter Soja-, Hanf- oder Mandeldrink
- 2 EL geschrotete Lein- oder Chiasamen
- 4 Datteln, entsteint

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben und pürieren. Vor dem Essen kühl stellen. Kann zu frischen oder aufgetauten gefrorenen Beeren serviert werden.

### DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN PRO PORTION

214	Kalorien	53 mg	Natrium	2 mg	Eisen
25 g	Protein	7,9 g	Ballaststoffe	32 µg	Folat
42 g	Kohlenhydrate	378 µg	Beta-Carotin	66 mg	Magnesium
5,2 g	Gesamtfett	14 mg	Vitamin C	1 mg	Zink
0,5 g	Gesättigtes Fett	67 mg	Kalzium	6,7 µg	Selen

# Nudeln mit gegrilltem Gemüse

Für 6 Personen

## ZUTATEN

- 2 rote Paprikaschoten, in 1 cm große Stücke geschnitten
- 1 Aubergine, ungeschält, in 1 cm große Stücke geschnitten
- 1 großer gelber Gartenkürbis (Crookneck), in 1 cm dicke Stücke geschnitten
- 200 g geschälter Butternuss-Kürbis, in 1 cm große Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 450 g Vollkorn(weizen)nudeln
- 2 Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 1 Handvoll frisches Basilikum, gehackt oder 1 ½ EL getrocknetes Basilikum
- 2 EL Balsamico-Essig oder 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, gehackt

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 230 °C vorheizen. Große Bratpfanne mit einer dünnen Schicht Olivenöl auskleiden. Rote Paprika, Aubergine, gelben Kürbis und Butternuss-Kürbis in die Pfanne geben. Mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln und Gemüse verrühren, um das Olivenöl zu verteilen.

Im Ofen rösten, bis das Gemüse gar ist und anfängt, braun zu werden (ungefähr 25 Minuten, gelegentlich umrühren). In der Zwischenzeit Nudeln kochen und abgießen, 125 ml Kochwasser zurückbehalten. Nudeln, gebratenes Gemüse, Tomaten und Basilikum in eine große Schüssel geben. Restlichen Esslöffel Öl sowie Essig und Knoblauch dazugeben. Gründlich verrühren. Nudelwasser esslöffelweise für mehr Flüssigkeit dazugeben, wenn gewünscht.



DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN  
PRO PORTION

365	Kalorien	14 mg	Natrium	3,7 mg	Eisen
14 g	Protein	5,7 g	Ballaststoffe	104 µg	Folat
71 g	Kohlenhydrate	2.450 µg	Beta-Carotin	149 mg	Magnesium
6 g	Gesamtfett	69 mg	Vitamin C	2,3 mg	Zink
0,9 g	Gesättigtes Fett	74 mg	Kalzium	55,9 µg	Selen

# Blauvado-Kuchen

Für 8 Personen

## ZUTATEN

### *Boden*

- 10 Dattel-/Kokosrollen (Mandeln entfernen)\*
- 150 g Baby-Müsli, zuckerfrei

### *Füllung*

- 280 g gefrorene Blaubeeren
- 10 Datteln, entsteint und klein geschnitten
- 4-5 Bananen
- 1 reife Avocado, geschält und entkernt
- 1 TL Kokosraspel

## ZUBEREITUNG

Für den Boden: In einer Schüssel Dattel-/Kokosrollen und Müsli gründlich vermischen, in eine runde Kuchenform geben und andrücken, um den Boden zu bilden.

Für die Füllung: In einem leistungsfähigen Mixer alle Zutaten für die Füllung, außer den Kokosraspeln, glatt pürieren. In die Form auf den Teig gießen und mit Kokosraspeln bestreuen. Abdecken und für mindestens 3 Stunden vor dem Servieren einfrieren.

\* Dattel-/Kokosrollen finden Sie in asiatischen Lebensmittelgeschäften.

### DURCHSCHNITTLICHE NAHRWERTANGABEN PRO PORTION

264	..... Kalorien	14 mg	..... Natrium	1,1 mg	..... Eisen
4 g	..... Protein	8,2 g	..... Ballaststoffe	35 µg	..... Folat
53 g	..... Kohlenhydrate	47 µg	..... Beta-Carotin	108 mg	..... Magnesium
5,8 g	..... Gesamtfett	13 mg	..... Vitamin C	0,8 mg	..... Zink
1,1 g	..... Gesättigtes Fett	57 mg	..... Kalzium	5,2 µg	..... Selen



# Index

## A

- Acrylamid 148, 203, 506
- Adipositas
  - Gene und 85, 96
  - Geringes Selbstwertgefühl und 89
  - Kartoffeln und 158
  - Lebensmittelpyramiden und 62
  - Toxischer Hunger und 127
  - Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 62, 66, 85
  - Ursachen von 47, 66, 179
  - Weißmehlprodukte und 165
- AGEs (Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte) 123, 149, 508
- Akne 6, 25
- Allergien 3, 6, 26, 27, 95, 211
- Alterungsprozess 10, 14, 22, 43, 45, 50, 51, 69, 97, 119, 123, 141, 158, 219
- American Diabetes Association 35
- American Heart Association 33
- Ananas
  - Erbeer-Ananas-Sorbet 499
  - Erfrischender Sonnenaufgang 273
  - Gefüllter Backofen-Kürbis 376
  - Gesunder Schokoladenkuchen 490
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  - Tropischer Minz-Smoothie 268
  - Tropischer Obstsalat 294
- ANDI 12, 53, 55, 56, 177, 201, 216, 219, 506
- Angioplastie 4, 51, 176
- Antioxidantien 24, 51, 72, 138, 141, 147, 150, 161, 207, 218
- Äpfel
  - Apfelauflauf 503
  - Apfelkuchen-Smoothie 258
  - Apfel-Pak-Choi-Salat 301
  - Apfelschmaus 282
  - Apfelüberraschung 479
  - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
  - Krautsalat 312
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  - Zimtige Haferflocken mit Obst 283
- Arteriosklerose 507
- Arthritis 22, 36, 95, 219, 506. Siehe rheumatische Arthritis
- Artischocken
  - Artischocken-Linsen-Laib 378
  - Gedünstete Artischocken 433
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
- Asthma 3, 6, 21, 26, 27, 211
- Atherosklerose 136, 138, 191, 219, 506, 507, 509, 510
- Atkins-Diät 23
- Auberginen
  - Auberginen-Röllchen 402
  - Champignon-Ratatouille 398
  - Mediterraner Fischeintopf 467
  - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
  - Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
  - Oma Tillies Auberginen-Dip 344
  - Thai-Gemüse-Curry 450
- Aufstriche. Siehe Salatdressings, Dips und Aufstriche
- Autoimmunerkrankung 28, 36, 66, 109, 219
- Avocado
  - Einfache Guacamole 347
  - Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
  - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
- Avocados
  - Antioxidantienreicher Smoothie 260
  - Blattkohl-Dijon-Wraps 400
  - Blauvado-Kuchen 482
  - Zitrusalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

## B

- Ballaststoffe
  - Bohnen und 159
  - Cholesterin und 140
  - Diabetes und 36
  - Entsaften und 202, 211
  - lösliche 159

- Nüsse und Samen und 162
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 30
- Sättigung und 4, 120, 154
- unlösliche 159
- Verdauung und 81, 143
- Vollkorngetreide und 165
- Banane
  - Antioxidantienreicher Frühstückstücker 277
  - Bananen-Cashew-Wraps 278
  - Bananen-Hafer-Riegel 478
  - Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
  - Bananen-Walnuss-Eis 497
  - Beeren-Sorbet 502
  - Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
  - Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
  - Blauvado-Kuchen 482
  - Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
  - Gefrorener Bananenschaum 488
  - Gesunder Schokoladenkuchen 490
  - Haferflocken spezial 296
  - Jennas Pfirsich-Freeze 489
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  - Pflanzenpower-Frühstück 287
  - Rotes Sorbet 498
  - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
  - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
  - Schoko-Smoothie 264
  - Sommerlicher Obstkuchen 500
  - Spinat-Obst-Smoothie 265
  - Tropischer Obstsalat 294
  - Warmes Blaubeer-Frühstück 297
- Beeren
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
  - Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 50, 59, 143
  - Sekundäre Pflanzenstoffe und 158
  - Verzehr von 131, 159
- Bewegung, Sport
  - Abnehmen durch 167
  - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118, 176
  - Mangel an 69
  - Planung und 177, 183
  - Starke Knochen und 97
- Biologisch 166
- Birnen
  - Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
  - Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
  - Pochierte Birne mit Himbeersoße 495
- Blaubeeren
  - Antioxidantienreicher Frühstückstücker 277
  - Antioxidantienreicher Smoothie 260
  - Beeren-Joghurt 281
  - Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
  - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
  - Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
  - Blauvado-Kuchen 482
  - Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
  - Gehirnfunktion und 158
  - Haferflocken spezial 296
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
  - Pflanzenpower-Frühstück 287
  - Quinoa-Frühstück 293
  - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
  - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
  - Schokoladen-Dip 484
  - Schoko-Smoothie 264
  - Sommerlicher Obstkuchen 500
  - Spinat-Obst-Smoothie 265
  - Warmes Blaubeer-Frühstück 297
  - Zimtige Haferflocken mit Obst 283
- Blumenkohl
  - Blumenkohl-Spinat-Püree 395
  - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
  - Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
  - Gemüseauflauf 458
  - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
  - Kreuzblütlersaft 271
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
  - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
- Bluthochdruck 3, 6, 9, 14, 19, 21, 24, 28, 40, 69, 70, 135, 136, 138, 151, 217
- Blutzuckerspiegel 35, 36
- Bohnen 30. *Siehe auch* Hülsenfrüchte
  - Blähungen und 160
  - Gesundheitliche Vorteile von 159
  - Lebensmittelpyramide und 64
  - Nutritarianer-Ernährungsweise und 30, 32, 58, 59, 103, 119, 142, 146, 167, 200, 217, 218
  - Zubereitung von 206
- Brokkoli
  - Asiatische Gemüsepfanne 381
  - Brokkoli a la Fra Diavolo 392
  - Brokkoli-Linsen-Suppe 353
  - Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
  - Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
  - Gefülltes Gartengemüse 405
  - Gemüseauflauf 458
  - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
  - Kreuzblütlerintopf 366
  - Kreuzblütlersaft 271

- Brokkoli ...
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
    - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
    - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
    - Schneller Gemüse-Wrap 440
    - Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
    - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
    - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
  - Brot
    - Krankheiten und 165
    - Raffinierte Kohlenhydrate und 142
    - Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 66
    - Verarbeitete Lebensmittel und 47
  - Brunnenkresse
    - Kreuzblütlerreintopf 366
    - Kreuzblütlersaft 271
    - Multi-Gemüsesaft 272
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
    - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
    - Thai-Gemüse-Curry 450
  - Burger
    - Bessere Burger 386
    - Pute-Spinat-Burger 473
  - Burritos
    - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
  - Bypass-Operationen 4, 35, 80
- C**
- Calcium 56, 97, 135, 146, 162
  - Cannellini-Bohnen
    - Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
    - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
  - Cashewkerne
    - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
    - Bananen-Cashew-Wraps 278
    - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
    - Brokkoli-Linsen-Suppe 353
    - Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
    - Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
    - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
    - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
    - Cremige Zucchini-Suppe 358
    - Dreifacher Kohlsalat 316
    - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
    - Französische Minz-Erbsensuppe 365
    - Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
    - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
    - Orangen-Sesam-Dressing 331
    - Orangen-Sesam-Grünkohl 423
    - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
    - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
    - Schokoladen-Dip 484
    - Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
    - Ten-Thousand-Island-Dressing 332
    - Tomatencremesuppe 371
    - Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
  - Cerealien 148, 165, 166
  - Chips, Rezepte
    - Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
  - Colitis ulcerosa 36, 211, 507
  - Curry
    - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
    - Currypulver 205
    - Thai-Gemüse-Curry 450
- D**
- Demenz 4, 6, 9, 46, 51, 70, 95, 97, 138, 140, 160
  - Depressionen 27
  - Desserts
    - Apfelauflauf 503
    - Apfelüberraschung 479
    - Bananen-Hafer-Riegel 478
    - Bananen-Walnuss-Eis 497
    - Beeren-Sorbet 502
    - Blaubeer-Bananen-Auflauf 481
    - Blauvado-Kuchen 482
    - Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
    - Erdbeer-Ananas-Sorbet 499
    - Gefrorener Bananenschaum 488
    - Gesunder Schokoladenkuchen 490
    - Jennas Pfirsich-Freeze 489
    - Orangen-Goji-Riegel 493
    - Pfirsich-Sorbet 494
    - Pochierte Birnen mit Himbeersoße 495
    - Rotes Sorbet 498
    - Schoko-Kirsch-Sorbet 485
    - Sommerlicher Obstkuchen 500
    - DHA (Docosahexaensäure) 143, 145, 507

## Diabetes

- American Diabetes Association und 35
- Bewegung, Sport und 183
- Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 24
- Gene und 72, 85, 95
- heilen 3, 6, 9, 36
- Kartoffeln und 158
- Mikronährstoffe und 151
- Nüsse und Samen und 162
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 3, 13, 35, 36, 109, 219
- Obst und 159
- Samen und 162
- Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 165

## Dips

- Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
  - Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
  - Einfache Guacamole 347
  - Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
  - Frische Tomaten-Salsa 343
  - Hummus aus schwarzen Bohnen 339
  - Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
  - Leckerer Hummus 349
  - Oma Tillies Auberginen-Dip 344
  - Rote-Bete-Hummus 340
  - Russisches Feigendressing/Dip 323
  - Scharfer Bohnenaufstrich 348
  - Schokoladen-Dip 484
  - Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
- DNA 7, 46, 50, 156, 508
- Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung 52
- Dr. Fuhrmans Matozest
- Artischocken-Linsen-Laib 378
  - Bessere Burger 386
  - Gefülltes Gartengemüse 405
  - Linsenbällchen 419
  - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
  - Tomatencremesuppe 371
  - Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
- Dr. Fuhrmans Vegizest
- Asiatische Gemüsepfanne 381
  - Auberginen-Röllchen 402
  - Blumenkohl-Spinat-Püree 395
  - Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
  - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
  - Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
  - Französische Minz-Erbsensuppe 365
  - Gemüseauflauf 458
  - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
  - Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
  - Grünkohlaufauf auf kalifornische Art 393
  - Hummus aus schwarzen Bohnen 339
  - Kreuzblütler Eintopf 366
  - Kubanische Schwarze Bohnen 401
  - Leckerer Grüner Blattgemüse 389
  - Leckerer Hummus 349
  - Orangen-Sesam-Grünkohl 423
  - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
  - Portobello-Paprika-Sandwich 426
  - Rührei mit Gemüse 472
  - Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
  - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
  - Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
  - Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
  - Thai-Gemüse-Curry 450
  - Tofu-\ 284
  - Veganer Erntedank-Laib 454
- Dyspepsie 9, 507

## E

## Eat-for-Health-Plan

- Essübungen 81, 115
- Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 27
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 44
- Restaurants und 196
- Zubereitungsarten 211

## Eat To Live 6, 87, 120

## Echter Hunger 129

## Eier

- Garteneier und Tofu mit Salsa 464
- Gemüse-Omelette 465
- Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
- Pute-Gemüse-Hackbraten 474
- Rührei mit Gemüse 472

## Eintopf-Rezepte

- Cremiges Kreuzblütlercurry 357
- Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
- Gemüse Eintopf Southwest 368
- Herzhafter Süßkartoffelaufauf 356
- Kreuzblütler Eintopf 366

## Eis. Siehe Desserts

- Entgiftung. Siehe auch toxischer Hunger
- Entzugserscheinungen und 122, 151
  - Kreuzblütlergemüse und 156

- Entgiftung ...
    - Nährstoffdichte und 7
    - Toxischer Hunger und 127
    - Verdauung und 123, 124
  - Entzugserscheinungen
    - Echter Hunger und 127, 187
    - Entgiftung und 125
    - Koffein und 150
    - Schädliche Gewohnheiten und 122, 128
    - Zucker und 151
  - Erbsen. Siehe auch Grüne Erbsen
    - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
    - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
    - Französische Minz-Erbsensuppe 365
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  - Erdnüsse/Erdnussmus
    - Asiatische Gemüsepfanne 381
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
    - Thai-Gemüse-Curry 450
    - Zitrusalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
  - Ernährungsmythen 96
  - Essig
    - Dr. Fuhrman's Black Fig Vinegar\
    - Gefülltes Gartengemüse 405
    - Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
    - Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
    - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
    - Russisches Feigendressing/Dip 323
    - Scharfer Bohnenaufstrich 348
    - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
    - Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
    - Dr. Fuhrman's Blueberry Vinegar\
    - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
    - Dr. Fuhrman's D'Anjou Pear Vinegar\
    - Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
    - Dr. Fuhrman's Pomegranate Vinegar\
    - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
    - Dr. Fuhrman's Riesling Reserve Vinegar\
    - Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
    - Brokkoli-Linsen-Suppe 353
    - Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
    - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
    - Krautsalat 312
    - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
    - Orangen-Sesam-Dressing 331
    - Dr. Fuhrman's Spicy Pecan Vinegar\
    - Dreifacher Kohlsalat 316
    - Griechischer Kichererbsensalat 305
    - Krautsalat 312
    - Leckerer Grünes Blattgemüse 389
    - Esssucht 7, 30, 46, 120, 127, 130, 131, 159
    - Essübungen
      - Aufwärmübungen 81
      - Hauptprogramm 115
- F**
- Fast Food 148
  - Fettarme Ernährungsweise 141, 164
  - Fisch
    - DHA-Präparat und 145
    - Lachs-Gemüse-Päckchen 471
    - Mediterraner Fischeintopf 467
    - Nutritarianer-Ernährungsweise und 145, 166, 172, 218, 220
    - Omega-3-Fette und 143
    - Quecksilbergehalt in 145
    - Schadstoffe in 143
  - Fleisch 141
  - Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte (AGEs) 123, 149, 506
  - Freizeitessen 127, 128, 187
  - Frühstücksrezepte
    - Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
    - Apfelüberraschung 479
    - Bananen-Cashew-Wraps 278
    - Beeren-\ 281
    - Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
    - Granatapfel-Müsli 290
    - Haferflocken mit Fruchtkompott 289
    - Haferflocken spezial 296
    - Pflanzenpower-Frühstück 287
    - Quinoa-Frühstück 293
    - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
    - Tofu-\ 284
    - Tropischer Obstsalat 294
    - Warmes Blaubeer-Frühstück 297
    - Zimtige Haferflocken mit Obst 283
- G**
- Gallensteine 163
  - G-Bombs 50, 62
  - Gemüse 97. Siehe auch Salate
    - Ballaststoffe in 30

- Calcium in 97
- Cholesterin und 140
- Choose My Plate und 64
- DGE-Ernährungskreis und 64
- Diabetes und 36
- Entsaften und 211
- Essübungen und 81, 115
- Gesättigtes Fett und 140, 141
- Gewichtskontrolle und 155
- Grünes 26, 56, 156
- Herzkrankheiten und 43, 97, 136, 141
- Kochtipps und 157, 202
- Krebs und 43, 142, 154
- Kreuzblütlergemüse 156
- Lebensmittel einkaufen und 188
- Nährstoffdichte und 7, 26, 44, 47, 59, 167
- Nahrungsergänzungsmittel und 51
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 65, 103, 146, 154, 200, 212, 217
- Restaurants und 196
- Salz und 137
- Smoothies und 209
- Stärkehaltiges 157, 165
- Sterblichkeit und 32
- Tiefkühlgemüse 157
- Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 73
- Verdauung 202, 211
- Volumen und 80, 130, 154
- Gene 70, 71, 72, 96
- Gesättigtes Fett 31, 32, 136, 141, 142, 145, 148, 150, 161, 166, 191, 194, 218
- Geschmack
  - Echter Hunger und 128, 134
  - Essübungen und 76, 79, 86
  - Inflexibler-Gaumen-Syndrom und 104
  - Neue Gewohnheiten entwickeln und 180
  - Salz und 137, 138
  - Schädliche Gewohnheiten und 109
  - Vorlieben und Anpassungen 12, 99, 107, 112, 180, 186, 216
- Getreide
  - Acrylamide und 148
  - Geld sparen und 160
  - Vollkorn- 32, 66, 80, 158, 165
- Getrocknete Tomaten. *Siehe auch* Tomaten
- Gewichtsabnahme
  - Diabetes und 36
  - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19, 24, 40, 84, 118, 176
  - Menge des Essens und 4, 97
  - Menüpläne für vier Wochen und 222
  - Nüsse, Samen und 162
  - Nutritarianer-Ernährungsweise und 9, 13, 28, 41, 154, 216, 222
  - Öl und 119
  - Portionen kontrollieren und 13, 98
  - Rohe Lebensmittel und 155
  - Selbstvertrauen und 93, 121
  - Stoffwechselkontrolle und 35
  - Überlegene Ernährung und 41
- Gewichtszunahme
  - Echter Hunger und 129
  - Jo-Jo-Effekt 85
  - Medikamente und 35
  - Nüsse und Samen und 162
- Granatapfel
  - Antioxidantienreicher Smoothie 260
  - Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
  - Granatapfel-Müsli 290
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
  - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
  - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
  - Spinat-Obst-Smoothie 265
- Grünkohl
  - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
  - Cremiger Grünkohl auf kalifornische Art 393
  - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
  - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
  - Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
  - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
  - Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit Kürbiskernen 391
  - Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
  - Grünkohl-Pfanne 448
  - Kreuzblütlereintopf 366
  - Kreuzblütlergemüse und 156
  - Kreuzblütlersaft 271
  - Leckerer Grüner Blattgemüse 389
  - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
  - Multi-Gemüse-Saft 272
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
  - Orangen-Sesam-Grünkohl 423
  - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
  - Pita mit Gemüsefüllung 434

**H**

## Haferflocken

Antioxidantienreicher Frühstücksziegel  
277

Apfelschmaus 282

Artischocken-Linsen-Laib 378

Bananen-Hafer-Riegel 478

Bessere Burger 386

Blaubeer-Bananen-Auflauf 481

Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies  
487

Granatapfel-Müsli 290

Haferflocken mit Fruchtkompott 289

Haferflocken spezial 296

Nutritarianer-Ernährungsweise und  
165, 218

Orangen-Goji-Riegel 493

Pute-Gemüse-Hackbraten 474

Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück  
zum Mitnehmen 292

Zimtige Haferflocken mit Obst 283

Hämorrhoiden 9, 211

## Hauptgerichte, Rezepte

Artischocken-Linsen-Laib 378

Asiatische Gemüsepfanne 381

Auberginen-Röllchen 402

Bessere Burger 386

Blattkohl-Dijon-Wraps 400

Blumenkohl-Spinat-Püree 395

Bohnen-Enchiladas 385

Bohnen-Salat-Päckchen 377

Brokkoli a la Fra Diavlo 392

Champignon-Ratatouille 398

Cremiger Grünkohl auf kalifornische  
Art 393

Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396

Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und  
Pilzen 408

Gedünstete Artischocken 433

Gefüllter Backofen-Kürbis 376

Gefülltes Gartengemüse 405

Gemüseauflauf 458

Gemüse-Bohnen-Burrito 456

Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453

Gemüse-Tagine 460

Gerste und Linsen mit Kräutern 410

Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit  
Kürbiskernen 391

Geschmorter Pak Choi 390

Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen  
413

Grünkohl-Pfanne 448

Italienisch gefüllte Pita 409

Knoblauch-Zucchini 407

Kubanische Schwarze Bohnen 401

Leckerer Grünes Blattgemüse 389

Linsenbällchen 419

Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447

Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444

Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne  
416

Mit Spinat gefüllte Pilze 443

Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420

Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424

Orangen-Sesam-Grünkohl 423

Pilz-Stroganoff 415

Pita mit Gemüsefüllung 434

Pizza mit gegrilltem Gemüse 437

Portobello-Paprika-Sandwich 426

Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-  
Salsa 429

Schneller Gemüse-Wrap 440

Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435

Spaghettikürbis Primavera 438

Spinat-Rosenkohl-Genuss 441

Süßkartoffel-Pommes 449

Tempeh mit Pistazienpanade zu  
Balsamico-Shiitake-Pilzen 430

Thai-Gemüse-Curry 450

Veganer Erntedank-Laib 454

Zitroniger Spinat 414

## Herzerkrankungen

Pflanzliche Lebensmittel und 56

## Herzkrankheiten

Alterungsprozess und 69, 97

Cholesterin und 140

Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19

Gene und 72, 85, 95

Gesättigtes Fett und 33, 136, 139

heilen 46, 109

Herzinfarkt und 9, 31, 33, 51, 69, 137,  
176

Koffein und 149

Natrium und 135

Nüsse und Samen und 64, 161

Nutritarianer-Ernährungsweise und 3,  
147, 219

Pflanzliche Lebensmittel und 44, 141,  
160

Prävention und 73, 87, 136

Sekundäre Pflanzenstoffe und 50

Transfette und 148, 191

Typisch westliche Ernährungsweise und  
67, 138

Vegetarische Ernährungsweise und 136

- Verarbeitete Lebensmittel und 142, 148, 165
  - Hilfreiche Küchengeräte 202
  - Hindernisse 115
  - Hormone 90
  - Hühnchen
    - IGF-1 142
    - Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
    - Sättigung und 81
    - Typisch westliche Ernährung und 41, 126
  - Hummus
    - Hummus aus schwarzen Bohnen 339
    - Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern 346
    - Leckerer Hummus 349
    - Rote-Bete-Hummus 340
  - Hunger
    - Echter Hunger 130, 134
    - Esssüchte und 86, 151
    - Nüsse, Samen und Avocados und 161
    - Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 12, 46
    - Sport und 167
    - Toxischer Hunger 127, 149, 187
  - Hypertonie 69
  - Hypoglykämie 125, 128
- I**
- IGF-1 141, 145
  - Immunsystem 7, 42, 45, 139, 156, 164
  - Inflexibler-Gaumen-Syndrom 104
  - Ingwer
    - Asiatische Gemüsepfanne 381
    - Lachs-Gemüse-Päckchen 471
    - Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
    - Sesam-Ingwer-Soße 345
    - Thai-Gemüse-Curry 450
    - Zitrusalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304
  - Insulin 141, 145. Siehe Diabetes
- J**
- Japan 51, 141, 160
- K**
- Kalorien
    - Alterungsprozess und 119
    - ANDI und 56
    - Brustkrebs und 73
    - Gewichtsabnahme und 216
    - Hunger und 46
    - Lebensmitteletiketten und 194
    - Nährstoffdichte 7, 86, 123, 131, 147, 154, 156, 216
    - Nährstoffe und 44
    - Nüsse, Samen und Avocados und 162
    - Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 44
    - Öl und 119
    - Pflanzliche Lebensmittel und 47, 71, 80
    - Portionen abwägen und 98
    - reduzieren 13
    - Salate und 155
    - Tierische Lebensmittel und 143
    - Toxischer Hunger und 125, 127, 128, 130
    - Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 103, 129, 154
    - Vier Dimensionen des Hungers und 120
    - Volumen und 80, 130, 151
    - zählen 7, 46
    - Zwischenmahlzeiten und 187
  - Käse
    - Acrylamide und 148
    - Entgiftung und 126
    - Gesättigtes Fett in 139, 166
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
    - Sucht und 150
    - Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 66, 145
  - Kauen, gründliches 81, 160, 209
  - Kicherbsen
    - Leckerer Hummus 349
  - Kichererbsen. Siehe auch Bohnen
    - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
    - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
    - Gemüse-Tagine 460
    - Griechischer Kichererbsensalat 305
    - Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
    - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
  - Kirschen
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
    - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
    - Schoko-Kirsch-Sorbet 485
  - Kochen um zu leben. *Siehe auch* Eat to Live
  - Koffein 126, 150
  - Kohlenhydrate
    - Diäten und 86
    - Nährstoffdichte und 156, 160
    - Nährstoffe und 44
    - raffinierte 142, 165
    - Typisch westliche Ernährungsweise und 42

Kopfschmerzen  
 Entzugserscheinungen 122, 125  
 Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 21, 24, 118  
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 8,  
 109, 127, 147, 151

Krebs  
 Acrylamide und 148, 203  
 Brustkrebs 72  
 Gemüse und 44, 56, 154, 156, 211  
 Gene und 72  
 Milchprodukte und 64, 146  
 Nährstoffdichte und 7  
 Natrium und 135  
 Nüsse und Samen und 162  
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 9  
 Obst und 159  
 Öl und 191  
 Sekundäre Pflanzenstoffe und 50  
 Tierische Lebensmittel und 143  
 Typisch westliche Ernährungsweise und  
 67, 138  
 Verarbeitete Lebensmittel und 148  
 Zusatzstoffe und 192

Kreuzblütlergemüse  
 Cremiges Kreuzblütlercurry 357  
 Gesundheitliche Vorteile von 156  
 Kreuzblütler Eintopf 366  
 Kreuzblütlersaft 271

Kürbis  
 Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352  
 Gefüllter Backofen-Kürbis 376  
 Geschmorter Grünkohl und Kürbis mit  
 Kürbiskernen 391  
 Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420  
 Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424  
 Spaghettikürbis Primavera 438

**L**

Lachs  
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471  
 Mediterraner Fischeintopf 467  
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55  
 Quecksilber und 144

Langlebigkeit  
 Hunger und 134  
 Kalorienbegrenzung und 43  
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 44,  
 46, 72, 86, 146, 219  
 Tierisches Protein und 142

Lebenserwartung 43  
 Lebensmitteletiketten 148, 189, 192  
 Lebensmittelpyramide 62, 63, 64, 165

Leinsamen 54, 162, 208, 210, 212

Linsen  
 Artischocken-Linsen-Laib 378  
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353  
 Gefülltes Gartengemüse 405  
 Gerste und Linsen mit Kräutern 410  
 Kreuzblütler Eintopf 366  
 Linsenbällchen 419

Lipide 31

Lupus 6, 20, 28, 36, 219, 507, 509

## **M**

Makronährstoffe 42, 509

Mandeln/Mandelmus  
 Ingwer-Mandel-Dressing 330  
 Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326  
 Mit Spinat gefüllte Pilze 443  
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55  
 Russisches Feigendressing/Dip 323  
 Sommerlicher Obstkuchen 500

Mango  
 Bohnen-Mango-Salat 302  
 Mango-Smoothie 262  
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55  
 Tropischer Minz-Smoothie 268  
 Tropischer Obstsalat 294

Mangold  
 Garteneier und Tofu mit Salsa 464  
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471  
 Leckerer Grüner Blattgemüse 389  
 Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447  
 Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444  
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54

Medikamente  
 absetzen 9  
 Cholesterin und 30  
 Diabetes und 36  
 Entgiftungssymptome und 151  
 Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 19, 21,  
 22, 26, 27, 176  
 Nutritarianer-Ernährungsweise und 9,  
 14, 219  
 Salz und 135

Menüs  
 Richtlinien 217

Migräne 3, 13, 21, 27, 151, 176, 219

Mikronährstoffe  
 Aggregierter Nährstoffdichte-Index  
 und 53  
 Appetit und 46, 154  
 Definition 44  
 Diabetes und 35

- Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung und 52
- Kreuzblütlergemüse und 156
- Nahrungsergänzungsmittel und 51
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 7, 44, 86, 97, 151
- Pflanzen und 45, 156
- Tierische Lebensmittel und 147
- Überessen und 7
- Vielfalt von 58
- Milchprodukte
  - Choose My Plate und 64
  - DGE-Ernährungskreis und 64
  - Gesättigtes Fett und 139, 145, 166
  - Kalzium und 96, 146
  - Krebs und 146
  - Nutritarianer-Ernährungsweise und 139, 146, 150, 166, 201, 217, 218
- Multiple Sklerose 36, 507
- N**
- Nährstoff-Bewertungsmethode 56
- Nährstoffdichte 7, 11, 12, 30, 52, 53, 58, 63, 119, 158, 176, 219
- Nahrungsergänzungsmittel 51, 95, 145
- National Cancer Institute 154
- New England Centenarian 70
- Nicht-vegane Gerichte
  - Garteneier und Tofu mit Salsa 464
  - Gemüse-Omelette 465
  - Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
  - Lachs-Gemüse-Päckchen 471
  - Mediterraner Fischeintopf 467
  - Pute-Gemüse-Hackbraten 474
  - Pute-Spinat-Burger 473
  - Rührei mit Gemüse 472
- Nierenerkrankungen 20, 191
- Nudeln
  - Gesunde Ernährung und 41, 47, 66, 165, 196, 201, 218
  - Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
  - Herzkrankheiten und 142, 165
  - Nährstoffe und 47
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
  - Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
  - Raffinierte Kohlenhydrate und 142
  - Typisch westliche Ernährungsweise und 41, 47, 66
- Nudelsonne
  - Auberginen-Röllchen 402
  - Gefülltes Gartengemüse 405
  - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
  - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
  - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
  - Russisches Feigendressing/Dip 323
  - Spaghettikürbis Primavera 438
- Nüsse und Samen 161
  - Cholesterin und 161
  - Choose My Plate und 64
  - DGE-Ernährungskreis und 64
  - Fette und 138, 162, 219
  - Gewichtsabnahme und 162
  - Gewichtszunahme und 164, 211
  - Langlebige Bevölkerungsgruppen und 71
  - Menü-Richtlinien und 217
  - Nutritarianer-Ernährungsweise und 80, 167
  - Salatdressings und 207
  - Typisch westliche Ernährungsweise und 67
  - Vergleich vegetarische und Nutritarianer-Ernährungsweise und 65, 146
- Nutritarianer-Ernährungsweise 18, 30, 44, 97, 146
- O**
- Obst 159
  - Cholesterin und 141
  - Choose My Plate und 64
  - DGE-Ernährungskreis und 64
  - Diabetes und 159
  - Entsaften und 211
  - Ernährung in Mittelmeerländern und 141
  - Essübungen 81, 115
  - Kalorien und 159
  - Krebs und 159
  - Langlebige Gesellschaften und 71
  - Lebensmittel einkaufen und 188
  - Nährstoffe und 47, 59, 131, 209
  - Nutritarianer-Ernährungsweise und 62, 119, 146, 188, 217, 220
  - Nutritarianer-Teller und 65
  - Salatdressings und 155, 207
  - Sekundäre Pflanzenstoffe in 51
  - Smoothies und 209
  - Sterblichkeit und 32
  - Typisch westliche Ernährungsweise und 67

**Öl**

- gehärtetes 148
- Kaloriendichte von 130
- Kochen mit 203, 218
- Mittelmeer-Diät und 30
- Nährstoffdichte und 167
- Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
- Nüsse, Samen, Avocados und 161
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 103, 139, 201, 218, 219
- Olivenöl 55
- raffiniertes 44
- Salatdressings und 119, 207
- Typisch westliche Ernährungsweise und 41, 66, 103
- Verzehr von 201, 220

**Orangen**

- Apfelauflauf 503
- Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
- Erdbeer-Ananas-Sorbet 499
- Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
- Orangen-Goji-Riegel 493
- Orangen-Sesam-Dressing 331
- Orangen-Sesam-Grünkohl 423
- Pflanzenpower-Frühstück 287
- Supereinfacher Grüner Smoothie 270
- Tropischer Minz-Smoothie 268
- Tropischer Obstsalat 294
- Zitrusalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

**Ornish, Dean, M.D. 33****Osteoporose**

- Koffein und 149
- Milchprodukte und 97
- Salz und 136
- Sitzende Lebensweise und 181

**P****Pak Choi**

- Apfel-Pak-Choi-Salat 301
- Asiatische Gemüsepfanne 381
- Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
- Geschmorter Pak Choi 390
- Multi-Gemüsesaft 272

**Paprika**

- Asiatische Gemüsepfanne **381**
- Auberginen-Röllchen **402**
- Blattkohl-Dijon-Wraps 400
- Bohnen-Enchiladas 385

Bohnen-Mango-Salat 302

Bohnen-Salat-Päckchen

**377**

Champignon-Ratatouille 398

Dreifacher Kohlsalat

**316**

Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip

**336**

Gefülltes Gartengemüse

**405**

Gemüseintopf Southwest 368

**368**

Kubanische Schwarze Bohnen

**401**

Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54

Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420

Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424

Oma Tillies Auberginen-Dip 344

Portobello-Paprika-Sandwich

**426**

Quinoa-Bohnen-Salat 313

**313**

Tofu-Rührei Deluxe 284

**PCB 143****Pfirsiche**

Beeren-Sorbet 502

Jennas Pfirsich-Freeze 489

Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54

Pfirsich-Sorbet 494

**pflanzliche Lebensmittel. Siehe auch**

- Bohnen, Obst, Getreide, grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen, Salat, Gemüse

**Pflanzliche Lebensmittel 53**

Appetit und 4, 46

Calcium und 146

Cholesterin und 140

Essenzielle Fettsäuren und 161

Lebensmittelpyramide und 63

Nährstoffe und 7, 47, 58, 156

Nutritarianer-Ernährungsweise und 63, 142, 217

Nutritarianer-Teller und 65

Sekundäre Pflanzenstoffe und 7, 45, 50

Typisch westliche Ernährungsweise und 47, 67, 147

Veganer/Vegetarier und 146

Vergleich mit tierischen Lebensmitteln 53, 139, 141

**Pilze**

Artischocken-Linsen-Laib 378

Asiatische Gemüsepfanne 381

- Bessere Burger 386
  - Champignon-Ratatouille 398
  - Cremiges Kreuzblütlercurry 357
  - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
  - Lachs-Gemüse-Päckchen 471
  - Mediterraner Fischeintopf 467
  - Mit Spinat gefüllte Pilze 443
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
  - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
  - Nutritarianer-Ernährungsweise und 59, 62, 131
  - Pilz-Stroganoff 415
  - Gefülltes Gartengemüse 405
  - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
  - Portobello-Paprika-Sandwich 426
  - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
  - Veganer Erntedank-Laib 454
  - Rührei mit Gemüse 472
  - Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354
  - Sekundäre Pflanzenstoffe und 58
  - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
  - Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
  - Gefülltes Gartengemüse 405
  - Gemüse-Omelette 465
  - Geschmorter Pak Choi 390
  - Kreuzblütlereintopf 366
  - Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne 416
  - Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435
  - Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
  - Thai-Gemüse-Curry 450
  - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
  - Pintobohnen
    - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
    - Scharfer Bohnenaufstrich 348
    - Spaghettikürbis Primavera 438
  - Pistazien
    - Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
    - Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
  - Pitas
    - Gebackene Knoblauch-Pita-Chips 337
    - Italienisch gefüllte Pita 409
    - Pita mit Gemüsefüllung 434
    - Portobello-Paprika-Sandwich 426
  - Pizza
    - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
  - Protein
    - Atkins-Diät 23
    - Choose My Plate und 64
    - DGE-Ernährungskreis und 64
    - Diäten und 85
    - Entgiftung und 127
    - Fortgeschrittene
      - Glykierungsendprodukte und 124
    - Grünes Gemüse und 156
    - IGF-1 und 141, 145
    - Makronährstoffe und 42
    - Nüsse und Samen und 161
    - Nutritarianer-Ernährungsweise und 43, 86, 97, 156
    - pflanzliches 33
    - Tierische Lebensmittel und 126, 134, 141
  - Psoriasis (Schuppenflechte) 507
  - Pute
    - Pute-Gemüse-Hackbraten 474
    - Pute-Spinat-Burger 473
- ## Q
- Quecksilber 145
  - Quinoa
    - Quinoa-Bohnen-Salat 313
    - Quinoa-Frühstück 293
- ## R
- Reis
    - Asiatische Gemüsepfanne 381
    - Cremiger Grünkohl zu wildem Reis 396
    - Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
    - Linsenbällchen 419
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
    - Nutritarianer-Ernährungsweise und 158, 165, 218
    - Veganer Erntedank-Laib 454
    - Vegane/vegetarische Ernährungsweise und 146
  - Reizdarmsyndrom 211
  - Resistente Stärke 56, 160
  - Rheumatoide Arthritis 36, 219
  - Robbins, John 71
  - Rosenkohl
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
    - Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
  - Rote Bete
    - Gesunder Schokoladenkuchen 490
    - Krautsalat 312

## Rote Bete ...

- Multi-Gemüsesaft 272
- Rote-Bete-Hummus 340

## Rote Bohnen

- Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
- Schnelles Gemüse-Bohnen-Allerlei 435

**S**

## Säfte

- Erfrischender Sonnenaufgang 273
- Kreuzblütlersaft 271
- Multi-Gemüsesaft 272

## Salat

- Essübungen und 79
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 188, 217

## Salatdressings

- auf Nutritarianer-Art 119, 200
- Leistungsstarker Mixer und 202
- Restaurants und 196
- Tabelle mit Kombinationsmöglichkeiten 208
- Vollwertige Lebensmittel und 207
- Vor Krankheiten schützende Zutaten in 155

## Salatdressings, Rezepte

- Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
- Blaubeer-Granatapfel-Dressing 325
- Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327
- Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328
- Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
- Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
- Ingwer-Mandel-Dressing 330
- Mandel-Balsamico-Vinaigrette 326
- Orangen-Sesam-Dressing 331
- Russisches Feigendressing/Dip 323
- Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
- Ten-Thousand-Island-Dressing 332
- Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
- Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

## Salate

- Essübungen und 114
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 131, 155, 200, 212
- Restaurants und 196
- Snacks und Zwischenmahlzeiten und 188

## Salate, Rezepte

- Apfel-Pak-Choi-Salat 301
- Bohnen-Mango-Salat 302
- Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
- Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
- Dreifacher Kohlsalat 316
- Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
- Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
- Griechischer Kichererbsensalat 305
- Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
- Krautsalat 312
- Quinoa-Bohnen-Salat 313
- Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
- Zitrussalat mit Orangen-Erdnuss-Dressing 304

## Salsa

- Bohnen-Salat-Päckchen 377
- Frische Tomaten-Salsa 343
- Garteneier und Tofu mit Salsa 464
- Gemüse-Bohnen-Burrito 456
- Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429

## Salz

- Bluthochdruck und 135
- Calciumverlust und 97, 135
- Geschmack und 109, 138, 180
- Herzkrankheiten und 135
- Kochtipps 188, 201, 204
- Lebensmitteletiketten und 192
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 97, 201, 218
- Restaurants und 196
- Schlaganfall und 136, 137
- Sucht nach 137, 150
- Typisch westliche Ernährungsweise und 69, 124
- Vegane/vegetarische Ernährungsweise und 147
- Verarbeitete Lebensmittel und 47

## Salzfreie Gewürzmischung 254

## Samen. Siehe Nüsse und Samen

## Schadstoffe 8, 25, 124, 145, 151, 178

## Schlaf 23, 87, 123, 149, 178, 183

## Schlaganfälle

- American Journal of Clinical Nutrition und 32
- Bohnen und grünes Gemüse und 160
- Cholesterin-senkende Medikamente und 31

- Cholesterin und 140
- Ernährungsempfehlungen und 195
- Gene und 95
- hämorrhagische 137
- Nutritarianer-Ernährungsweise und 4, 6, 8, 46, 51, 217
- Salz und 137
- Statistiken und 8, 31, 50, 87
- Tierische Lebensmittel und 136
- Typisch westliche Ernährungsweise und 69, 138
- Schokolade. *Siehe auch* Kakaopulver
  - Gesunder Schokoladenkuchen 490
  - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
  - Schoko-Kirsch-Sorbet 485
  - Schokoladen-Dip 484
  - Schoko-Smoothie 264
- Schwarze Bohnen. *Siehe auch* Bohnen
  - Bohnen-Enchiladas 385
  - Bohnen-Mango-Salat 302
  - Bohnen-Salat-Päckchen 377
  - Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
  - Gemüseintopf Southwest 368
  - Hummus aus schwarzen Bohnen 339
  - Kubanische Schwarze Bohnen 401
- Sekundäre Pflanzenstoffe
  - Aggregierter Nährstoffdichte-Index und 53, 58
  - American Journal of Clinical Nutrition und 32
  - ANDI-Werte und 53
  - Beeren und 158
  - Entgiftung und 47, 50
  - Entsaften und 202, 211
  - Gesundheit und 7, 32, 42, 47, 50, 51, 72, 142
  - Kochen und 157, 203, 211
  - Mikronährstoffe und 7, 42
  - Nährstoffdichte und 7
  - Natürliche Lebensmittel und 45, 58, 158, 161, 195, 207, 218
  - Nüsse, Samen, Avocados und 161, 207
  - Tierische Lebensmittel und 142, 147
  - Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 139
  - Verarbeitete Lebensmittel und 195
- Selbstwertgefühl 94, 114, 121
- Smoothies.
  - Antioxidantienreicher Smoothie 260
  - Apfelkuchen-Smoothie 258
  - Blaubeer-Orangen-Smoothie 261
  - Mango-Smoothie 262
  - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
  - Schoko-Smoothie 264
  - Spinat-Ost-Smoothie 265
  - Supereinfacher Grüner Smoothie 270
  - Tropischer Minz-Smoothie 268
- Soßen
  - Sesam-Ingwer-Soße 345
- Soziale Unterstützung 122
- Spaghettikürbis. *Siehe auch* Kürbis
- Spargel
  - Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
  - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
- Spinat
  - Antioxidantienreicher Smoothie 260
  - Asiatische Gemüsepfanne 381
  - Auberginen-Röllchen 402
  - Bessere Burger 386
  - Blumenkohl-Spinat-Püree 395
  - Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
  - Cremige Zucchini-suppe 358
  - Französische Minz-Erbsensuppe 365
  - Gemüseauflauf 458
  - Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing 310
  - Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen 413
  - Kreolische Hühnerbrust mit Spinat 468
  - Mährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54
  - Mango-Smoothie 262
  - Mit Spinat gefüllte Pilze 443
  - Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420
  - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
  - Pute-Gemüse-Hackbraten 474
  - Pute-Spinat-Burger 473
  - Rührei mit Gemüse 472
  - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
  - Schoko-Kirsch-Smoothie 267
  - Schokoladen-Dip 484
  - Schoko-Smoothie 264
  - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
  - Spinat-Obst-Smoothie 265
  - Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
  - Tofu-Rührei Deluxe 284
  - Tomatencremesuppe 371
  - Tropischer Minz-Smoothie 268
  - Zitroniger Spinat 414
- Sport, Bewegung
  - Abnehmen durch 167
  - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118, 176
  - Mangel an 69
  - Planung und 177, 183
  - Starke Knochen und 97

- Stimulans 123, 149
- Stoffwechsel 85
- Stress
  - Echter Hunger und 127
  - Entgiftung und 126
  - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 25, 27
  - Selbstheilung und 179
- Sucht
  - Definition 10
  - Diabetes und 36
  - Dopamin und 90
  - Echter Hunger und 127, 134
  - emotional bedingte 121
  - Entzugerscheinungen und 122, 151
  - Fallbeispiel, Erfolgsgeschichte 118
  - Geschmacksempfinden und 109
  - Koffeinsucht 150
  - körperliche 122, 124
  - Nutritarianer-Ernährungsweise und 30, 107
  - Rauchen und 98
  - Salzkonsum und 138
  - Schädliche Auswirkungen von 109, 122, 127
  - Selbstwertgefühl und 89, 121
  - Toxischer Hunger und 120, 127
  - überwinden 107, 120
- Suppen
  - Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352
  - Brokkoli-Linsen-Suppe 353
  - Cremige Zucchini-Suppe 358
  - Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe 360
  - Französische Minz-Erbsensuppe 365
  - in Restaurants 196
  - Nutritarianer-Ernährungsweise und 131, 200, 212, 217
  - Österreichische Blumenkohlcremesuppe 363
  - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
  - Schwarzwälder-Pilzcremesuppe 354
  - Tomatencremesuppe 371
  - Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
  - Vorteile von 157
  - Zubereitung 202, 203, 205, 212
- Süßkartoffeln
  - Gemüsauflauf 458
  - Gewichtsabnahme und 157
  - Herzhafter Süßkartoffeleintopf 356
  - Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
  - Süßkartoffel-Pommes 449
- T**
  - Taxifahrer-Theorie 106
  - Tempeh
    - Mangold-Süßkartoffel-Gratin 444
    - Tempeh mit Pistazienpanade zu Balsamico-Shiitake-Pilzen 430
  - Tierische Lebensmittel
    - begrenzen 166, 171
    - Choose My Plate und 64
    - DGE-Ernährungskreis und 64
    - hochkalorisch 80
    - Protein und 141
    - Rotes Fleisch und 142
    - Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 103, 139
  - Tierisches Protein. Siehe Fleisch
  - Tofu
    - Asiatische Gemüsepfanne 381
    - Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362
    - Garteneier und Tofu mit Salsa 464
    - Gemüsauflauf 458
    - Krautsalat 312
    - Nährstoff-pro-Kalorie 54
    - Nudelfreie Gemüselasagne 420
    - Thai-Gemüse-Curry 450
    - Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335
    - Tofu-Rührei Deluxe 284
    - Veganer Erntedank-Laib 454
  - Tomaten
    - Blattkohl-Dijon-Wraps 400
    - Brokkoli a la Fra Diavolo 392
    - Brokkoli-Linsen-Suppe 353
    - Champignon-Ratatouille 398
    - Dreierlei Blattgemüse mit Tomaten und Pilzen 408
    - Erfrischendes Avocado-Dressing/Dip 336
    - Frische Tomaten-Salsa 343
    - Garteneier und Tofu mit Salsa 464
    - Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
    - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
    - Gemüse-Omelette 465
    - Gemüse-Tagine 460
    - Griechischer Kichererbsensalat 305
    - Kreolische Hühnerbrust 468
    - Kubanische Schwarze Bohnen 401
    - Lachs-Gemüse-Päckchen 471
    - Mediterraner Fischeintopf 467
    - Nudeln mit gegrilltem Gemüse 424
    - Oma Tillies Auberginen-Dip 344
    - Pute-Gemüse-Hackbraten 474
    - Quinoa-Bohnen-Salat 313

- Rührei mit Gemüse 472
  - Schneller Gemüse-Wrap 440
  - Schnelle und cremige Gemüse-Bohnen-Suppe 359
  - Spaghettikürbis Primavera 438
  - Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing 315
  - Spinat-Rosenkohl-Genuss 441
  - Tofu-Rührei Deluxe 284
  - Tomatencremesuppe 371
  - Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe 372
  - Tortillas
    - Bohnen-Enchiladas 385
    - Gemüse-Bohnen-Burrito 456
    - Gemüse-Kichererbsen-Wraps 453
    - Pizza mit gegrilltem Gemüse 437
    - Portobello-Wraps mit Brunnenkresse-Salsa 429
    - Schneller Gemüse-Wrap 440
  - Toxischer Hunger 125
  - Transfette
    - Cholesterin und 140
    - Gesundheit und 139, 140, 191
    - Lebensmitteletiketten und 193, 194
    - Verarbeitete Lebensmittel und 47, 148, 207
  - Triglyceride 13, 31
  - Typisch westliche Ernährungsweise 8, 67, 138, 147, 511
- U**
- Übergewicht. Siehe Adipositas
- V**
- Vegetarische/vegane Ernährungsweise 30, 44, 136, 146, 201
  - Verarbeitete Lebensmittel
    - Acrylamid und 148
    - Esssüchte und 134, 150
    - Gesättigtes Fett und 139, 142
    - Geschmacksnerven und 179
    - Getreideprodukte 165
    - Herzkrankheiten und 137
    - Lebensmittel einkaufen 195
    - Lebensmittel einkaufen und 188
    - Lebensmitteletiketten und 191
    - Lebensmittelpyramide und 62
    - Natrium und 191, 192, 204, 218
    - Nutritarianer-Ernährungsweise und 44, 62, 86, 103, 122, 147, 172, 201, 217, 218, 219
    - reduzieren 62
    - Transfette und 148
    - Typisch westliche Ernährungsweise und 67, 69, 147
    - Ungesunde Zutaten und 47, 179
    - Vegane/Vegetarische Ernährungsweise und 146
    - Vergleich mit natürlichen Lebensmitteln 105
    - Verdauungsstörungen 3, 9, 147, 211
    - Vier Dimensionen des Hungers 120
    - Vitamine 7, 42, 45, 47, 58, 97, 157, 162, 191, 195, 203, 509
    - Vollkorngetreide 32, 65, 66, 80, 158, 165, 218
- W**
- Walnüsse
    - Antioxidantienreicher Frühstücksriegel 277
    - Apfelauflauf 503
    - Apfelkuchen-Smoothie 258
    - Apfelüberraschung 479
    - Bananen-Hafer-Riegel 478
    - Bananen-Walnuss-Dressing/Dip 322
    - Bananen-Walnuss-Eis 497
    - Bessere Burger 386
    - Brokkoli-Spinat-Mikrosalat 306
    - Dijon-Vinaigrette-Spargel 309
    - Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies 487
    - Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück 286
    - Gefülltes Gartengemüse 405
    - Gesunder Schokoladenkuchen 490
    - Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 319
    - Italienisch gefüllte Pita 409
    - Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 55
    - Orangen-Goji-Riegel 493
    - Pflanzenpower-Frühstück 287
    - Quinoa-Bohnen-Salat 313
    - Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen 292
    - Veganer Erntedank-Laib 454
    - Warmes Blaubeer-Frühstück 297
    - Zimtige Haferflocken mit Obst 283
  - Weißer Bohnen
    - Gemischter Grüner Salat Southern Style 318
    - Hummus aus weißen Bohnen 346
    - Quinoa-Bohnen-Salat 313

Weißer Bohnen ...  
 Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354  
 Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe  
 372

Weißkohl  
 Dreifacher Kohlsalat 316  
 Krautsalat 312  
 Spaghettikürbis Primavera 438  
 Weißmehlprodukte 44, 55, 86, 134, 146,  
 165, 172, 189, 190, 196, 201, 217, 218  
 Wraps. Siehe Fast Food

## Z

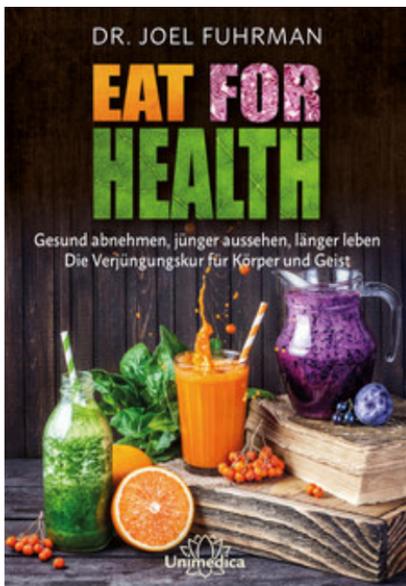
Zimt  
 Apfelaufbau 503  
 Apfelkuchen-Smoothie 258  
 Apfelschmaus 282  
 Apfelüberraschung 479  
 Apfel-Zimt-Kürbissuppe 352  
 Dr. Fuhrmans Bananen-Hafer-Cookies  
 487  
 Gefüllter Backofen-Kürbis 376  
 Gemüse-Tagine 460  
 Jennas Pfirsich-Freeze 489  
 Quinoa-Frühstück 293  
 Zimtige Haferflocken mit Obst 283

Zitrone  
 Cashew-Caesar-Salad-Dressing 327  
 Dijon-Pistazien-Dressing/Dip 328  
 Erfrischender Sonnenaufgang 273  
 Erfrischendes Avocado-Dressing 336  
 Französische Minz-Erbsensuppe 365  
 Frische Tomaten-Salsa 343  
 Gemüse-Tagine 460  
 Grünkohl-Pesto zu Nudeln und Bohnen  
 413  
 Hummus aus schwarzen Bohnen 339

Hummus aus weißen Bohnen mit  
 Kräutern 346  
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471  
 Leckerer Hummus 349  
 Mangold mit Knoblauch und Zitrone 447  
 Mediterraner Fischeintopf 467  
 Pilz-Stroganoff 415  
 Portobello-Paprika-Sandwich 426  
 Rote-Bete-Hummus 340  
 Schwarzwälder Pilzcremesuppe 354  
 Sesam-Ingwer-Soße 345  
 Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-  
 Feigen-Dressing 315  
 Supereinfacher Grüner Smoothie 270  
 Ten-Thousand-Island-Dressing 332  
 Tofu-Ranch-Dressing/Dip 335  
 Zitroniger Spinat 414  
 Zubereitungsarten 203

Zucchini  
 Brokkoli-Linsen-Suppe 353  
 Champignon-Ratatouille 398  
 Cremige Zucchini-Suppe 358  
 Drei-Bohnen-Gemüse-Chili 362  
 Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-  
 Suppe 360  
 Garteneier und Tofu mit Salsa 464  
 Gefülltes Gartengemüse 405  
 Gemüse-Bohnen-Burrito 456  
 Gemüse-Tagine 460  
 Gesunder Schokoladenkuchen 490  
 Herzhafter Süßkartoffelaufbau 356  
 Knoblauch-Zucchini 407  
 Kreublüttereintopf 366  
 Lachs-Gemüse-Päckchen 471  
 Mediterraner Fischeintopf 467  
 Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte 54  
 Nudelfreie Gemüse-Lasagne 420  
 Spaghettikürbis Primavera 438



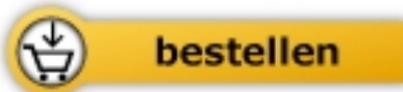


Joel Fuhrman

[Eat for Health](#)

Gesund abnehmen, jünger aussehen,  
länger leben - Die Verjüngungskur für  
Körper und Geist

552 Seiten, geb.  
erscheint 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)