

# Olien Darin Superlife

Leseprobe

[Superlife](#)

von [Olien Darin](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b26323>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>



**DARIN OLIEN**

# **SUPERLIFE**

**5 EINFACHE PRINZIPIEN, UM DICH  
GESUND, FIT UND ABSOLUT  
FANTASTISCH ZU FÜHLEN**

**Bekannt aus  
der Netflix-Serie  
*„Um die Welt mit  
Zac Efron“***



# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	ix
<b>TEIL I - DIE FÜNF LEBENSKRÄFTE .....</b>	<b>1</b>
<b>Kapitel 1 - Was sind die 5 Lebenskräfte? Und warum sind sie so wichtig? .....</b>	<b>3</b>
<b>Kapitel 2 - Lebenskraft Nummer eins: Ernährung .....</b>	<b>6</b>
<i>Unsere Zellen ernähren .....</i>	<i>8</i>
<i>Warum es wichtig ist, dass die Produkte „ganz und vollwertig“ sind.....</i>	<i>10</i>
<i>Was „frisch“ bedeutet .....</i>	<i>15</i>
<i>Warum Vielfalt so wichtig ist.....</i>	<i>20</i>
<i>„Sauber“ bedeutet natürlich.....</i>	<i>23</i>
<i>Warum „roh“ wichtig ist.....</i>	<i>27</i>
<i>Jeder Bissen zählt .....</i>	<i>31</i>
<b>Kapitel 3 - Unseren anderen Körper nähren.....</b>	<b>34</b>
<b>Kapitel 4 - Lebenskraft Nummer zwei: Hydrierung.....</b>	<b>41</b>
<i>Wie Wasser im Körper wirkt .....</i>	<i>42</i>
<i>Die Bedeutung zellulärer Dehydrierung.....</i>	<i>46</i>
<i>Woher wissen Sie, dass Sie Wasser benötigen?.....</i>	<i>49</i>
<i>Das Wasser und ich.....</i>	<i>55</i>
<b>Kapitel 5 - Das „Alles-lässt-sich-behandeln“-Syndrom.....</b>	<b>63</b>
<b>Kapitel 6 - Der Trainingsfaktor     <i>Hier ist Ihr Ferrari.....</i></b>	<b>67</b>
<i>Körperliche Betätigung und die fünf Lebenskräfte.....</i>	<i>72</i>
<b>Kapitel 7 - Lebenskraft Nummer drei: Sauerstoffzufuhr .....</b>	<b>80</b>
<i>Wie Sauerstoff schaden kann .....</i>	<i>83</i>
<i>Mit Sauerstoff versorgt bleiben .....</i>	<i>85</i>

<b>Kapitel 8 - Mein Leben als Superfood-Jäger.....</b>	<b>90</b>
<i>Welche Superfoods sind die Richtigen für Sie? .....</i>	<i>95</i>
<b>Kapitel 9 - Lebenskraft Nummer vier: Alkalisierung .....</b>	<b>101</b>
<i>Warum ein zu hoher Säuregehalt uns schadet.....</i>	<i>102</i>
<i>Wie macht unser Körper das?.....</i>	<i>103</i>
<i>Die Gefahr einer chronischen Übersäuerung.....</i>	<i>108</i>
<b>Kapitel 10 - Der Protein-Fett-Mythos</b>	
Von einer guten Sache zu viel, von einer anderen zu wenig .....	115
<i>Warum ist zu viel Protein schädlich? .....</i>	<i>116</i>
<i>Zu viel Fleisch.....</i>	<i>118</i>
<i>Wie viel Protein ist unbedenklich?.....</i>	<i>125</i>
<b>Kapitel 11 - Ernährungsbedingter Stress.....</b>	<b>136</b>
<i>Was verursacht ernährungsbedingten Stress? .....</i>	<i>137</i>
<i>Brot ist ein Zuckerlieferant.....</i>	<i>141</i>
<i>Die sonstigen Quellen.....</i>	<i>142</i>
<i>Die Folgen von ernährungsbedingtem Stress.....</i>	<i>144</i>
<b>Kapitel 12 - Lebenskraft Nummer fünf: Entgiftung .....</b>	<b>147</b>
<i>Die Grundlage unseres Entgiftungssystems .....</i>	<i>155</i>
<b>Kapitel 13 - Wie wir unsere Kinder ernähren sollten.....</b>	<b>162</b>
<b>Kapitel 14 - Nahrungsergänzungsmittel</b>	
Welche Rolle spielen sie und wie sollten sie eingesetzt werden? .....	167
<i>Vitamine.....</i>	<i>168</i>
<i>Enzyme.....</i>	<i>170</i>
<i>Probiotika.....</i>	<i>171</i>
<i>Essenzielle Fettsäuren .....</i>	<i>173</i>
<i>Protein.....</i>	<i>174</i>
<i>Schwefel.....</i>	<i>174</i>
<i>Grünes Blattgemüse.....</i>	<i>175</i>
<b>Kapitel 15 - Einige abschließende Worte über die fünf Lebenskräfte .....</b>	<b>177</b>
<b>Kapitel 16 - Noch eine letzte Sache .....</b>	<b>179</b>

<b>TEIL II - DER WIRKLICH NÜTZLICHE TEIL</b> .....	183
<b>Kapitel 17 - Wie sollen wir essen?</b>	
Die praktische Umsetzung der Informationen .....	185
<b>Kapitel 18 - Tabula rasa in der Küche und Neuausstattung</b> .....	193
<i>Dinge, die Sie entsorgen sollten</i> .....	193
<i>Grundnahrungsmittel für Ihren Vorratsschrank</i> .....	194
<i>Küchengeräte, die Sie sich vielleicht zulegen sollten</i> .....	195
<i>Optionen für die Wasseraufbereitung</i> .....	195
<b>Kapitel 19 - Welche Nahrungsmittel wir essen sollten und warum</b> .....	196
<i>Protein</i> .....	196
<i>Gute Fette</i> .....	197
<i>Mineralstoffe</i> .....	197
<i>Vitamine</i> .....	202
<i>Alkalisierende Nahrungsmittel</i> .....	205
<i>Ballaststoffe</i> .....	205
<i>Entgiftende Nahrungsmittel</i> .....	206
<i>Antioxidantien</i> .....	206
<i>Entzündungshemmende Nahrungsmittel</i> .....	207
<i>Präbiotika</i> .....	207
<i>Probiotika</i> .....	208
<i>Stärkung des Immunsystems</i> .....	208
<i>Gut für das Gehirn</i> .....	209
<i>Gut fürs Blut</i> .....	209
<i>Stress</i> .....	210
<i>Energie</i> .....	210
<i>Gelenke</i> .....	211
<i>Sex</i> .....	211
<i>Haut</i> .....	212
<i>Augen</i> .....	212
<i>Muskeln</i> .....	213
<i>10 großartige Gemüsearten aus der Familie der Kreuzblütler</i> .....	213
<i>Tolle Beeren</i> .....	214
<i>10 großartige Nüsse</i> .....	214
<i>10 großartige Hülsenfrüchte</i> .....	215
<i>10 großartige Samen</i> .....	215

<i>10 großartige Arten grünes Blattgemüse</i> .....	216
<i>10 großartige Anti-Krebs-Nahrungsmittel</i> .....	216
<i>10 großartige Nahrungsmittel für die Herzgesundheit</i> .....	217
<i>Nahrungsmittel gegen hohen Blutdruck</i> .....	217
<i>Nahrungsmittel gegen Sodbrennen</i> .....	217
<i>Großartige farbige Nahrungsmittel</i> .....	218
<i>10 großartige verbreitete Gewürze</i> .....	220
<i>Großartige verbreitete Kräuter</i> .....	220
<i>Gesunde Süßstoffe</i> .....	221
<i>Gesunde Getränke (abgesehen von Wasser)</i> .....	221
<i>Einige nährstoffreiche Superfoods</i> .....	221
<b>Kapitel 20 - Darins Speiseplan für 10 Tage</b> .....	<b>223</b>
<i>Tag 1</i> .....	225
<i>Tag 2</i> .....	227
<i>Tag 3</i> .....	230
<i>Tag 4</i> .....	232
<i>Tag 5</i> .....	235
<i>Tag 6</i> .....	237
<i>Tag 7</i> .....	239
<i>Tag 8</i> .....	242
<i>Tag 9</i> .....	245
<i>Tag 10</i> .....	247
<b>Darins letzte To-do-Liste</b> .....	<b>252</b>
<b>Danksagungen</b> .....	<b>258</b>
<b>Anhang A: Die umfangreiche Säure-Basen-Liste</b> .....	<b>266</b>
<b>Anhang B: Quellen</b> .....	<b>269</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>270</b>
<b>Index</b> .....	<b>271</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>288</b>

# Was sind die 5 Lebenskräfte? *Und warum sind sie so wichtig?*

Ich hätte es wahrscheinlich schon vorher erwähnen sollen: Ich schenke jedem, der dieses Buch liest, einen Ferrari.

Jawohl, einen absoluten Weltklasse-Präzisionswagen für den läppischen Preis eines Buches. Natürlich hat die Sache einen Haken: Sie müssen sich um den Wagen kümmern. Das bedeutet, ihn mit dem richtigen Brennstoff zu betanken. Ihn richtig zu behandeln. Und Sie müssen ihn so fahren, wie er gefahren werden sollte.

Machen Sie all das, und der Ferrari gehört Ihnen.

Wobei er Ihnen, genau genommen, bereits gehört, nur dass er sich vielleicht eher anfühlt wie eine verrostete Schrottkarre als ein Hochleistungsprodukt der Fahrzeugbaukunst. Doch irgendwo befindet sich in jedem von uns ein menschlicher Körper, der so funktionieren und reagieren kann wie ein Ferrari.

Ich statte Sie mit Ihrem Ferrari aus, indem ich Ihnen die Gebrauchsanweisung liefere, die man Ihnen damals, als Sie geboren wurden, vorenthalten hat. Denn wie sollen Sie sich richtig um sich selber kümmern, wenn Sie nicht wissen, was Sie tun müssen, um richtig zu funktionieren? Das können Sie nicht.

Und glauben Sie mir: Meine Gebrauchsanweisung ist sehr viel einfacher als das Handbuch, das zusammen mit dem schicken italienischen Flitzer ausgeliefert wird.

Sie müssen sich nur um fünf Dinge kümmern, um selbst in der Hand zu haben und zu steuern, was für einen Gesundheitszustand Sie genießen werden. So ist es – gerade einmal fünf Faktoren bestimmen darüber, ob Sie stark, voller Lebenskraft, fit und glücklich sind oder kränklich, kraftlos, außer Form und sich elend fühlen. Ob Sie gesund altern oder im Alter krank werden oder überhaupt alt werden.

Fünf Faktoren.

Das Wort *Faktor* klingt irgendwie langweilig, aber die Welt der Wissenschaft hat noch keinen anderen Begriff für genau das geprägt, wovon ich rede. Benennen wir

# To-do-Liste



- 
- \* Streben Sie eine tägliche Kost an, die überwiegend aus frischem, ganzem, vollwertigem Gemüse und Obst, Bohnen, Nüssen, Samen und gesunden Fetten besteht. Fleisch sollte nur gelegentlich auf den Tisch kommen, wenn überhaupt, und wenn doch, dann sollte es von Tieren stammen, die artgerecht auf Weiden gehalten und ausschließlich mit Bio-Futter und nicht gentechnisch verändertem Futter gefüttert wurden. Fisch sollte aus Wildfang stammen.
- 
- \* Vollwertprodukte, nicht Pillen, sollten die primäre Quelle unserer wichtigsten Nährstoffe sein – also von Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Schwefel und all den Vitaminen, die wir benötigen.
- 
- \* Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit am Tag zu sich, die aus rohem Gemüse oder rohem Obst (oder beidem) besteht. Deshalb sind Salate und Smoothies für eine gesunde Ernährung so wichtig.
- 
- \* Bio-Produkte, die in der Nähe unseres Zuhauses angebaut wurden, sind das Beste, was wir essen können. Was den Nährwert der von uns verzehrten Nahrungsmittel angeht, kann man nicht näher an Perfektion herankommen.
- 
- \* Abwechslung ist nicht nur die Würze des Lebens, Vielfalt sorgt auch dafür, dass wir unserem Körper all die verschiedenen Mikronährstoffe zuführen, die er benötigt. Jedes Mal, wenn Sie ein Gemüse, eine Frucht oder eine Bohnenart sehen, die Sie noch nicht kennen, sollten Sie ihr eine Chance geben.
- 
- \* Essen Sie mehr Sprossen. Sie sind zu Hause sehr leicht zu ziehen und eine Quelle starker gesundheitsfördernder Kräfte.
- 
- \* Lassen Sie sich von Ihren Sinnen leiten – essen Sie echte Nahrungsmittel, die gut aussehen und gut riechen.

sen und Samen zu uns nehmen. Obwohl Übergewicht heutzutage das gesundheitliche Problem ist, das die meisten Menschen am meisten umtreibt, verlangt uns eine solche Ernährungsweise ab, jeden Tag *viel* zu essen. Tatsächlich riskieren wir sogar, unserer Gesundheit zu schaden, wenn wir zu wenig essen. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes unmöglich, zu viel zu essen.

Ich denke, wir sollten alle erwägen, unseren Fleischkonsum zu reduzieren oder sogar dazu übergehen, gar kein Fleisch mehr zu essen. Für viele Menschen klingt das wie etwas Unmögliches. Bis vor Kurzem habe ich jeden Tag Fleisch gegessen. Und ich war sehr gesund. Heute trainiere ich intensiver als je zuvor und bin gesünder denn je – und das, ohne jegliches tierisches Protein zu mir zu nehmen.

Ich bin ein muskulöser Typ, stemme Gewichte und trainiere meinen Körper ziemlich intensiv, weshalb ich ständig gefragt werde: „Wie kannst du deinen Körper mit ausreichend Protein versorgen, wenn du kein Fleisch und keinen Fisch isst?“ Das ist ganz einfach. Man esse einfach Bohnen, Nüsse, Spinat, Grünkohl und Quinoa, dann nimmt man alles zu sich, was man benötigt. Geben Sie Ihrem Salat ein paar Kichererbsen, Kürbiskerne oder ein wenig Quinoa hinzu, und schon bereichern Sie ihn um eine große Ration weiterer gesunder Nährstoffe, ohne Ihren Körper dem ernährungsbedingten oder metabolischen Stress auszusetzen, der mit dem Verzehr von Fleisch einhergeht. Wenn ich das Gefühl habe, mehr Protein zu benötigen, lege ich es nicht darauf an, einfach nur Protein zu mir zu nehmen. Ich esse einfach von allem mehr. Auf diese Weise stelle ich sicher, meinem Körper all das Protein zu liefern, das er benötigt. Und ich muss mir um meine Proteinzufuhr keine Gedanken machen. Wenn wir gesunde Nahrungsmittel zu uns nehmen, erledigt unser Körper den Rest ganz allein.

Ein Steak enthält 32 Prozent Protein. Spinat 31 Prozent. Das Steak weist eine hohe Kaloriendichte auf. Der Spinat ist nährstoffreich. Was klingt nach einer besseren Wahl?

Im Folgenden habe ich den Proteingehalt einiger häufig konsumierter Lebensmittel aufgeführt. (Angegeben ist jeweils der Anteil an Protein in Gramm pro 100 Gramm des jeweiligen Nahrungsmittels.)

hart gekochtes Ei	12,5
geröstete Mandeln	21 g
ein Big Mac	12 g
geröstete Haselnüsse	15 g
gegrilltes T-Bone-Steak	24-27 g, abhängig davon, wie mager das Fleisch ist
Erdnussbutter	25 g
Hähnchenbrust ohne Haut	33 g
geröstete Kürbiskerne	18,5 g

brauner Reis	2,5 g
gekochte Quinoa	4,4 g (rohe Quinoa: 14 Gramm!)
Avocado	2 g
Süßkartoffel, mit Schale gebacken	2 g
Schwarze Bohnen	fast 9 g
Hummus	8 g
Roher Spinat	2,8 g
Linsen	9 g
Tofu	9 g

Ich denke, Sie verstehen, worauf ich hinauswill. Es ist möglich, sämtliches Protein und alle essenziellen Aminosäuren, die unser Körper benötigt, aus pflanzlichen Nahrungsmitteln zu beziehen. Ich hoffe, inzwischen dargelegt zu haben, dass das nicht so schwer ist, wie manche Leute es erscheinen lassen.

Im Laufe der Jahre habe ich von vielen Menschen gehört: „Oh, ich habe versucht, mich vegetarisch zu ernähren, aber bei mir hat es einfach nicht funktioniert.“ Ich will dann immer fragen: „Meine Güte, wie intensiv haben Sie es denn versucht?“ Einfach nur kein Fleisch mehr zu essen, macht einen nicht zum Vegetarier. Es macht einen lediglich zu einem schlecht ernährten Menschen, wenn man nicht auch wirklich all die anderen Dinge tut, die erforderlich sind, um ein Nicht-Fleischesser zu sein, der sich gesund ernährt. Es ist durchaus möglich, Vegetarier zu sein und sich auf eine Weise zu ernähren, die ungesund, nicht nahrhaft und insgesamt schlecht ist. Es gibt jede Menge Menschen, die sich so ernähren und dann zu dem Schluss kommen, dass ein Leben ohne Fleisch für sie schlicht und einfach nicht funktioniert. Es ist verrückt. Man kann sich ausschließlich von Oreo-Kekschen, Kartoffelchips, Nudeln und Traubenlimonade ernähren und sich als Veganer bezeichnen. Unser Körper verfügt über die besten Mechanismen, uns eine Rückmeldung darüber zu geben, ob unsere Ernährungsweise ihm zusagt oder nicht.

Wir können nicht einfach aufhören, Fleisch und Fisch zu essen, und erwarten, auf magische Weise von allein richtig ernährt zu werden. Wir müssen uns ein bisschen anstrengen. Wir müssen anders einkaufen. Wir müssen uns mehr Zeit für die Zubereitung unserer Mahlzeiten nehmen und diese mit mehr Bedacht zubereiten. Wir müssen darauf achten, was wir essen, und sicherstellen, dass wir alle erforderlichen Nährstoffe zu uns nehmen. Das gilt vor allem im Hinblick auf Protein. Wir müssen sicherstellen, eine Vielfalt von grünem Blattgemüse, Bohnen und Samen zu uns zu nehmen. Wir können nicht mehr einfach ein großes Steak in eine Pfanne werfen oder uns eine Hähnchenbrust braten, eine Kartoffel und ein wenig Brokkoli als Beilage dazugeben und das Ganze als eine Mahlzeit bezeichnen. Wir müssen unsere herkömmliche Vorstellung

# Ernährungsbedingter Stress

Im Kapitel „Lebenskraft Nummer zwei: Ernährung“ habe ich dargelegt, wie wichtig es ist, unsere Zellen mit dem zu nähren, was sie benötigen. Aber es ist genauso wichtig, auf das zu achten, was sie *nicht* benötigen. Denn unseren Zellen Substanzen zuzuführen, die sie nicht benötigen, kann sie schädigen, weil dadurch ihre normale Funktion gestört wird.

Mit anderen Worten: Wie jeder von uns können auch unsere Zellen gestresst werden.

Was benötigen unsere Zellen? Wir wissen bereits, dass sie Wasser, Elektrolyte, Sauerstoff, Fettsäuren, Aminosäuren und all die anderen Nährstoffe brauchen, die uns am Leben halten und dafür sorgen, dass es uns gut geht. Alles, was nicht in diese Kategorie passt, ist, sofern es unsere Zellen betrifft, per Definition unnötig. Sie nehmen es als einen fremden Eindringling wahr und somit als eine Bedrohung.

Ich rede von Nahrungsmitteln, die uns schädigen, von Produkten, die in einer Weise verändert und verarbeitet wurden, die sie zum Gegenteil von nahrhaft macht, sozusagen zu Antinährstoffen. Das ist wirklich ein Beispiel für eine auf den Kopf gestellte Welt. Verrückt!

Aber heutzutage ist genau das absolut alltäglich. Um dies festzustellen, müssen Sie nur in einen Supermarkt oder in ein Fastfood-Restaurant gehen oder sich ein Getränk aus einem Getränkeautomaten ziehen. Viele der für die jeweiligen Produkte verwendeten Zutaten – Früchte, Wasser, Nüsse, Gemüse – waren ursprünglich einmal nahrhaft, wurden jedoch verarbeitet und in etwas völlig anderes umgewandelt. Da das, was dabei herauskommt, essbar ist, erfüllt es die Voraussetzung, um als Nahrungsmittel bezeichnet zu werden, aber ansonsten ist es das in keinerlei Hinsicht. Es nährt uns nicht, versorgt unseren Körper nicht, liefert ihm keinen Brennstoff, um seine Funktionen erfüllen zu können, und leistet keinen Beitrag für unsere Gesundheit. Stattdessen ist es mit jeder Menge schädlicher Substanzen belastet: mit Konservierungsstoffen, Zusatzstoffen, chemischen Farbstoffen und Aromastoffen.

Wir nennen es trotzdem Nahrungsmittel, aber mittlerweile ist das eher ein Etikett, keine Beschreibung dessen, worum es sich handelt.

# Teil II

## Der wirklich nützliche Teil

Nachdem wir uns bisher mit den Grundlagen des gesunden Essens und Trinkens befasst haben, ist es nun an der Zeit, zur Tat zu schreiten – und all diese Informationen zum Vorteil unserer Gesundheit umzusetzen.

Als Erstes lege ich einige Grundsätze gesunder Ernährung dar, anschließend folgen ein paar Ratschläge, wie Sie in der Küche Tabula rasa machen können. Im Anschluss daran finden Sie Listen der Nahrungsmittel, die all die Nährstoffe enthalten, die wir benötigen, und schließlich einen Speiseplan für zehn Tage, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern. Zum Schluss habe ich die Rezepte der in diesem Speiseplan enthaltenen Mahlzeiten zusammengestellt, und ganz zum Ende verlasse ich Sie mit einer allerletzten To-do-Liste.

# Tabula rasa in der Küche und Neuausstattung

Bevor Sie loslegen, sollten Sie zunächst ein paar Lebensmittel aussortieren und anschließend einige notwendige Grundnahrungsmittel für Ihren Vorratsschrank anschaffen.

### ***Dinge, die Sie entsorgen sollten***

- Weißer raffinierter Zucker (auch alles, was solchen Zucker enthält)
- Homogenisierte, pasteurisierte Milch, Joghurt und Butter, wenn es sich nicht um Bio-Produkte handelt
- Margarine
- Normales Tafelsalz
- Raffiniertes Weißmehl und alles, was daraus hergestellt wurde (Brot, Tortillas, Cracker, Nudeln, Cerealien usw.)
- Alles Frittierte (Nüsse usw.)
- Mehrfach ungesättigte raffinierte Öle (Sonnenblumenöl, Maisöl, Sojaöl, Rapsöl usw.)
- Fleisch und Geflügel aus Massentierhaltung, das heißt das meiste Supermarktfleisch und verpacktes oder gepökelttes Fleisch jeder Art
- Eier aus Legebatterien
- Synthetische Getränke (Cola, Limonaden)
- Instant-Haferflocken oder Haferbrei aus der Mikrowelle
- Alle industriell verarbeiteten Lebensmittel aus der Mikrowelle (Popcorn, Fertiggerichte usw.). Und entsorgen Sie auch gleich Ihre Mikrowelle!
- Mais, wenn es sich nicht um Bio-Mais handelt (sowie gentechnisch veränderten Mais)
- Sojasoße
- Verpackte verarbeitete Lebensmittel, Mischungen (Cerealien, Reis, abgepackte Fertiggerichte)

## Tag 1

### Frühstück

#### Power-Quinoa-Porridge

90 g gekeimte Quinoa oder Hafergrütze, gewaschen, um Schmutz und zusätzliche Stärke zu entfernen, und gekocht

2 TL rohe Kakaonibs

1 TL rohes Kakaopulver

½ TL Maca-Pulver

½ TL Zimt

Eine Prise Habanero-Chili (optional)

120 ml Mandelmilch (s. S. 250), Kokosmilch (s. S. 250) oder Kokoswasser

1 EL Yacon-Sirup, Agavendicksaft oder roher Honig; oder Stevia verwenden, um Zucker und Kalorien einzusparen

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Ergibt eine Portion.

Eine Portion enthält: 288 Kalorien, 5 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 8 g Protein.

### Mittagessen

#### Regenbogen-Salat

65 g Römersalat

70 g Grünkohl

50 g roter Blattsalat

35 g Brokkoli

75 g rote Paprika

75 g gelbe Paprika

1 EL Kimchi (fermentierter Kohl)

60 g Gurke

100 g Heirloom-Tomate (alte Sorte)

1 EL gekeimte oder eingeweichte Mandeln (s. S. 250)

#### Dressing

2 EL geröstetes Sesamöl

1 TL Kichererbsenmiso

# Darins letzte To-do-Liste

Gesundheit entsteht, indem wir Schritt für Schritt Entscheidungen treffen. So einfach ist das! Wenn Sie erst einmal herausgefunden haben, welche Entscheidungen für Sie gesund sind, werden Sie diese immer und immer wieder treffen. Dann wird Gesundheit zum Lifestyle. Hier möchte ich Ihnen meine besten Lösungen vorstellen, denn diese werden sich nachhaltig auf Ihre Gesundheit auswirken. Wählen Sie Ihre persönliche Lieblingslösung aus – egal welche – und legen Sie los. Es spielt keine Rolle, ob Sie meine Vorschläge der Reihe nach abarbeiten oder willkürlich wählen. Wichtig ist, dass Sie sich einen Punkt auswählen, der Ihnen zusagt und von dem Sie sich angesprochen fühlen. Machen Sie es nicht kompliziert und gehen Sie einen Schritt nach dem anderen. Dann werden Sie im Handumdrehen ein gesundes Leben führen.

- 
- \* Trinken Sie mindestens 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht, jedoch besser eher 60 ml pro Kilogramm Körpergewicht (eine 5 kg schwere Person sollte täglich mindestens 1,7 Liter Wasser trinken). Geben Sie pro ungefähr 4 Liter Wasser einen halben Teelöffel unraffiniertes Kristallsalz wie Himalaya-Salz hinzu.
- 
- \* Wenn Sie Ihr Wasser trinken, bewegen Sie es, lieben Sie es und strukturieren Sie es. So wird es im Körper besser wirken. Wasser ist sensibel!
- 
- \* Reduzieren Sie Ihren Verzehr von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Essen Sie höchstens ein- oder zweimal in der Woche Produkte tierischen Ursprungs, und auch dann nur in kleinen Portionen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rindfleisch von mit Gras gefütterten Tieren stammt, Ihr Fisch aus Wildfang, Ihre Eier Bio-Eier aus Freilandhaltung sind und Ihre Milchprodukte von Tieren stammen, die mit Gras gefüttert wurden. Und bevorzugen Sie, wann immer möglich, nicht pasteurisierte Produkte.
- 
- \* Trinken Sie grünen Tee.
- 
- \* Essen Sie Bio-Beeren, frisch oder gefroren.
- 
- \* Essen Sie jeden Tag rohes grünes Blattgemüse, je dunkler, desto besser.

# Index

## A

- ADHS 24, 53  
Afrika 94  
Algen, blaugrüne 221  
Alkalisierung 27, 86, 96-97, 101, 113, 126, 138, 155  
*Alkalisierende Handlungen und Dinge* 266  
*Gefahr einer chronischen Übersäuerung* 108  
*Nahrungsmittel* 105, 205  
*Säure-Basen-Gleichgewicht* 4  
*Schaden eines hohen Säuregehalts* 102  
Alkohol 50, 77, 106, 112, 138, 147, 150, 154, 161  
Allen, Naomi 122  
Allergien x, 37, 52, 54, 84  
ALS 24  
Altern 30, 51, 83  
Alzheimer-Krankheit 84, 89  
American Journal of Clinical Nutrition 28, 105, 111, 157, 159  
American Journal of Public Health 169  
Aminosäuren 18, 53, 103, 115, 119, 126-127, 129, 135-136, 170, 174, 265  
Aminosäurevorräte 97  
Ammoniak 106, 116  
Amylase 29, 124  
Ananas 30, 97, 186, 203, 211, 217, 219, 264  
Annals of Internal Medicine 122  
Antibiotika 34, 40, 66, 132, 140, 157  
*Missbrauch von* 123  
*tierischen Produkten, in* 120  
Antidepressiva 97  
Antikörper 144  
Antioxidantien 10-11, 16, 28, 31, 69, 83, 93, 96, 135, 139, 144, 149, 157-158, 161, 168, 177, 186, 189-191, 201-202, 218  
*Nahrungsmittel* 206  
Äpfel 13, 17, 205, 207, 217-218, 226, 264  
Apfelessig 194, 205-206, 208, 210, 217, 226, 233, 235-236, 242, 264  
Aprikosen 16, 198, 200, 218, 264  
Arginin-Vasopressin (AVP) 50  
Armelagos, George 20  
Arsen 59, 150  
Arthritis xii, 44, 53-54, 63-64, 150  
Aspartam 140, 266  
Asthma 24, 52  
Astragalus 97-98, 222  
Atemwegserkrankungen 24  
Atkins-Diät 118  
Atmung 81, 84, 105-106  
*bewusste* 87-89  
*Sauerstoffversorgung* 89  
Augen xi, 6, 8, 12, 31, 39, 42, 44-45, 68, 71, 81, 85, 90, 121, 142-143, 156, 160-161, 173-174, 180, 189, 212, 259  
*Nahrungsmittel für die* 212  
Australien 95  
Autophagie 69  
Avocado 22, 30, 129, 198, 202, 206, 211-212, 226-228, 233-235, 237-240, 245, 255, 264  
*Hausgemachte Guaco-Liebe* 240  
*Scharfer Avocado-Kakao-Pudding* 246  
Azidose 105-107, 110, 114, 141

**B**

- Bakterien 31, 34-38, 40, 54, 83, 104, 112, 120, 123, 148-149, 157, 171-173, 188  
*Darmbakterien* 35, 37, 39, 172, 204  
*nützliche* 34-35  
*Präbiotika* 36  
*schädliche* 35, 104, 158
- Ballaststoffe 12-14, 19, 29, 35, 37, 139, 158, 171, 189-190, 205  
*Nahrungsmittel* 205
- Bananen-Mandelbutter-Dip 224, 236
- Baobab 94, 222
- Barfuß gehen 255
- Basketball 48
- Batmanghelidj, Fereydoon 52
- Bauchspeicheldrüse xi, 29, 116, 138, 141, 143
- Bauernmarkt 17
- Beeren 6, 17, 26, 65, 99-100, 205-206, 210, 212, 214, 216-217, 221, 224, 227, 232, 235, 237, 248, 252. *Siehe auch* spezielle Sorten  
*Beeriger Start in den Tag* 227  
*Himmlische Beeren* 248  
*Liste von* 214
- Beeriger Start in den Tag 223, 227
- Beruman, Miguel 91, 262
- Beta-Carotin 28
- BHA 194
- Bio-Produkte 24-26
- Blähungen 53
- Blase 104, 149, 155
- Blaubeeren 13, 17, 201, 206, 209, 212, 214, 219, 227, 230, 248
- Blaue Nahrungsmittel 219
- Blausäure 148
- Blei 150
- Blumenkohl 12, 205, 213, 244, 253, 264
- Blut ix, xi, 4, 6, 29, 37-38, 41-43, 61, 69, 77, 80, 86, 103-104, 108, 120, 148, 154, 159, 173, 186, 199, 202  
*Blutgerinnung* 130, 204  
*Nahrungsmittel für das* 209  
*Oxygenierung* 82  
*pH-Wert des* 103
- Blutdruck 50, 112, 142, 155, 199  
*Bluthochdruck* 39, 50, 54, 64, 69, 77, 138-139, 142, 154, 164, 172, 189  
*Nahrungsmittel gegen hohen* 217
- Bluthochdruck. *Siehe* Blutdruck
- Blutzuckerspiegel 50, 69, 84, 106
- Boden ix, 9, 16, 42, 91, 100
- Bohnen 7, 11, 22, 33, 115, 128-129, 190, 196, 199, 205-206, 210, 215-216, 218, 231, 234, 240, 242-243, 254, 264  
*Liste von* 215  
*Mungbohnen-Burrito* 234
- Boston School of Medicine 44
- Brauner Reis 198, 203, 218
- Braunes Fettgewebe 70
- Brazier, Brendan 137
- British Food Journal 19
- British Journal of Nutrition 121
- British Medical Journal 13
- Brokkoli ix, 11-12, 20, 27, 65, 112, 129, 197, 199, 201-205, 208, 210, 213, 225, 236-237, 246, 253  
*Einfache käsige Quinoa mit Brokkoli* 236  
*frischer vs. gefrorener* 15-16
- Brombeeren 26, 206, 214, 219, 237, 264
- Bromelain 97
- Brot 142, 193, 250, 253, 266  
*Zuckerlieferant, als* 141
- Brunnenkresse 159, 199, 201, 213, 216, 231, 264
- Brustkrebs 51, 73, 99
- Budwig, Johanna 82

Buettner, Dan 76  
 Bulimie 137  
 Burrito 234, 240  
 Butter 131-132, 135, 193, 195, 202, 219,  
 253, 266  
*Himmliche Mandelbutter* 243  
 Butyrat 37

## C

Campbell, T. Colin 11  
 Carotinoide 12  
 Centers for Disease Control 45, 107, 143  
 Cerealien 13, 95, 142, 163, 188, 193  
 Chaitow, Leon 84  
 Chemikalien 18, 23-24, 26, 47, 55-56,  
 58-59, 90, 106, 114, 123, 140, 143-146,  
 151-152, 161-163, 256  
 Chiasamen 82, 98, 133, 173, 197, 201,  
 203-205, 209, 213, 215, 234, 237, 251,  
 256, 264  
*eingeweichte* 97, 230, 232-233, 235,  
 237-238, 242, 245, 251  
 Chile 64  
 Chinastudie 11  
 Chlor 58-59  
 Chlorella 85, 96, 174-175, 221  
 Cholesterin 120, 131, 200, 204  
*Cholesterinablagerungen* 130  
*gutes* 132  
*schlechtes* 131  
 Chromosomen 9-10  
 Coenzym 10  
 Coenzym Q10 157  
 Columbia University 151  
 Cortisol 49, 68, 97, 114, 139  
 Costa Rica 64  
 C-reaktives Protein 68  
 Cremiger Nachmittags-Munterma-  
 cher-Smoothie 224, 238

Critical Reviews in Food Science and Nu-  
 trition 18

## D

Daikeler, Isabelle und Carl 91  
 Dampfgarer 195  
 Dankbarkeit 11, 61, 253, 266  
 Darins Pizza 224, 248  
 Darins Speiseplan für 10 Tage 223  
*Tag 1* 223, 225  
*Tag 2* 223, 227  
*Tag 3* 223, 230  
*Tag 4* 223, 232  
*Tag 5* 224, 235  
*Tag 6* 224, 237  
*Tag 7* 224, 239  
*Tag 8* 224  
*Tag 9* 224, 245  
*Tag 10* 224, 247  
 Darm xi, 13, 35, 37-40, 43, 104, 142, 158,  
 171-172, 174, 189, 204, 208  
*Darmentzündungen* 37  
*Darmkrebs* xiii, 51  
*Leaky-Gut-Syndrom* 37  
 Dattel-Bällchen, Mandel- 228  
 Davis, Donald R. 19  
 Dean, Carolyn 20  
 Dehydrierung 44, 46-47, 49-54, 104, 117,  
 158, 195, 207  
*zelluläre* 46  
 Depressionen 51, 69, 84, 138, 172, 189  
 Diabetes xii, 13-14, 24, 54, 63-64, 69-70,  
 131, 138, 162, 164, 189  
 Dickdarm 149, 155  
 Dioxine 151-152, 159  
 DNA 9, 12, 26, 51, 70, 116, 143, 149, 152,  
 156, 158-159, 173, 198, 200-201  
 Dopamin 77, 98  
 Dörrgerät 195, 229, 249  
 Duke University 138

- Dunn, Rob 119  
 Durst 46-48, 50, 55, 58
- E**
- E. coli 30, 120  
 Eier 7, 115, 117, 135, 169, 174, 193, 195-196, 202, 213, 218, 252, 266  
 Eine wunderbare Ehe - Quinoa und Grünkohl 237  
 Einfache käsiges Quinoa mit Brokkoli 224, 236  
 Einstellung, innere 179  
 Eisen 12, 19, 25, 119, 157, 161, 199  
*Nahrungsmittlempfehlungen* 199  
 Elektrolyte 10, 43, 47-48, 56, 96, 136, 142, 146  
 Emory University 20  
 Emoto, Masaru 56  
 Endorphine 70  
 Endotoxine 121  
 Energie xiii, 9, 13, 43, 59-60, 68, 71-73, 75, 77, 80, 84, 90, 118, 144, 148, 177, 181, 195, 216, 258  
*Energiemangel* 110  
*Nahrungsmittel für* 210  
 Entgiftung 4  
*Entgiftende Nahrungsmittel* 206  
*Grundlage unseres Entgiftungssystems* 155  
*körperliche Aktivität* 158  
*Umweltgifte* 152  
 Entzündliche Darmerkrankungen 35  
 Entzündungen 29-30, 35, 37, 68, 77, 96-97, 121, 130, 153, 160, 171, 174, 207, 211  
*Entzündungshemmende Nahrungsmittel* 207  
 Entzündungshemmer 66, 97
- Enzyme 10, 12, 16, 18, 28-30, 97, 102, 116, 119, 121, 168, 170-171, 177, 190, 201. *Siehe spezielle Enzyme*  
*Nahrungsergänzungsmittel* 29  
*Rohkost in* 191  
*systemische* 29  
*Verdauungsenzyme* 29-30
- Epigenetik 9
- Erdbeeren 24-25, 203, 212, 214, 217-218, 227, 237, 242, 248, 264
- Erdnussbutter 128, 204, 266
- Erektile Dysfunktion xiii
- Erkrankungen 38, 41, 51, 56, 68, 85, 116, 121, 139. *Siehe spezielle Erkrankungen*
- Ernährung 34  
*ausgewogene* 52  
*Fünf Lebenskräfte* 6  
*Jeder Bissen zählt* 31  
*Kinder* 162-165  
*Lebenskraft Nummer eins* 6  
*mentale und emotionale Verfassung* 97  
*Rohkosternährung* 28  
*US-amerikanische Standardernährung* 142  
*Vielfalt* 20  
*Vollkosternährung* 28  
*Wie sollen wir essen* 185  
*Zellen* 8
- Ernährungsbedingter Stress 31, 121, 136-137, 141  
*Folgen von* 144  
*gentechnisch veränderte Organismen* 143  
*Gründe* 137, 145  
*Salz* 146  
*Zucker* 138-139, 141-142
- Esselstyn, Caldwell 8
- Essenzielle Fettsäuren 82, 130, 133, 173, 197

Essstörungen 137  
 Evolution 70, 148, 151, 153, 206

## F

Fäkale Mikrobiom-Transplantation 39  
 Farbige Nahrungsmittel 218  
*Liste der empfohlenen* 218  
 Fermentierte Nahrungsmittel 36  
 Fette 10, 14, 22, 29, 82, 105, 120, 130-132,  
 135, 150, 188, 197, 253  
*gesunde* 7  
*gute* 197  
*Nahrungsempfehlungen* 197  
*Protein-Fett-Mythos* 7, 37, 115  
 Fettleibigkeit 37, 63, 70, 116, 121, 138,  
 154  
*Kindes- und Jugendalter, im* 51, 138,  
 162, 164  
 Fettsäuren 38, 97-98, 120, 126, 131-133,  
 136, 173, 214  
*einfach ungesättigte* 132  
*essenzielle* 82, 130, 133, 176  
*gesättigte* 131  
*mehrfach ungesättigte* 132-133  
*ungesättigte* 132  
 Finnland 28  
 Fisch 7-8, 33, 105, 115, 117, 119, 126,  
 128-129, 133, 152, 173-174, 252, 266  
 Fischöl 98, 133, 173  
 Flavonoide 10  
 Fleisch 7, 22, 30, 56, 61, 103, 105, 115,  
 117-121, 123-124, 126-129, 131-133,  
 140, 152, 157, 169, 174, 186, 193, 251-  
 252, 265-266  
*Antibiotika* 135  
*Bakterien* 37  
*Bio-Freilandfleisch* 195-196  
*geringe Mengen* 33, 135  
*geringe Mengen von* 8  
*Hormone* 122, 135  
*zu viel* 118

Fluorid 58, 158  
 Folsäure 12, 18, 157, 161  
 Food & Nutrition Research 14  
 Formaldehyd 86  
 Freie Radikale 69, 83, 132, 150, 158, 173,  
 200, 206  
 Frische Nahrungsmittel 15  
 Frischer Aufwach-Smoothie 224, 242  
 Frittiertes 163, 257  
 Früchte 90, 94, 119, 136, 138, 158, 195,  
 254. *Siehe auch* spezifische Früchte  
*Bio-Früchte* 17  
*Farbtöne* 218  
*Liste der* 218  
*frische* 22  
*Fruchtsaft* 13-14  
*ganze* 14  
*tiefgefrorene* 17  
*Wassergehalt von* 19  
 Frühstück x, 119, 190, 223-225, 227, 230,  
 232, 235, 237, 239, 242, 245, 247  
 Fünf Lebenskräfte 1, 3-4, 6, 82, 101, 177,  
 180  
*Alkalisierung* 101  
*Entgiftung* 147  
*Ernährung* 6  
*Hydrierung* 41  
*Sauerstoffzufuhr* 80

## G

Gastroenterologie 38  
 Gebärmutterkrebs 69  
 Geburtsfehler 151  
 Gedächtnisverlust 84  
 Geflügel 117, 119, 123, 133, 193  
 Gehirn xi, 4, 22, 36, 38, 40, 47, 52, 54,  
 67-68, 70-71, 130, 146, 175, 201-202,  
 209-210, 223, 255  
*Darmbakterien* 38  
*Nahrungsmittel für das* 209

- Gehirn...  
*niedriger Sauerstoffgehalt* 84  
*Wasser* 42-44, 47, 55  
*Zucker und* 97
- Gekochtes Essen, Vorteile von 31
- Gelbe Nahrungsmittel 219
- Gelenke 5, 29, 44, 54, 66, 133, 160, 213  
*Gelenkschmerzen* 53, 164, 174  
*Nahrungsmittlempfehlungen* 211
- Gemahlener Leinsamen 205
- Gemüse 7-9, 12-13, 15-21, 23, 27, 30-33, 37, 46, 68-69, 89, 105, 111, 115, 117, 119, 122, 125, 127, 135-136, 145-146, 148-149, 157-159, 162, 168, 170, 175, 190, 195, 197, 206, 254, 257. *Siehe auch* Salate, spezielles Gemüse  
*Bio-Gemüse* 17, 24  
*Farben* 157, 161, 257  
*frisches* 11, 16, 18  
*gegartes* 30  
*Gemüsearten, Liste großartiger* 213  
*Kreuzblütler-Gemüse* 148, 253  
*mineralstoffreiches* 110  
*Proteinquelle, als* 117  
*rohes* 6, 33, 85, 105  
*ungegartes. Siehe rohes Gemüse*  
*vollwertiges und ganzes* 10
- Genetic Roulette 152
- Genetische Veranlagung 145
- Gentechnisch veränderte Organismen 26, 143, 152
- Gerät, das Wasser aus der Luft gewinnt 195
- Geruchssinn 186
- Gesundheitssystem xii, 54
- Getränke, gesunde 221
- Gewichtheben 258
- Gewürze 157, 194, 205-206, 216, 219-220, 250, 264. *Siehe auch* Kräuter
- Ghrelin 69
- Gicht 44, 105
- Ginseng 97-98, 210-211, 264
- Glasbehälter 60, 243, 250
- Glucosinolat 16
- Glutathion 157, 174
- Gluten 141
- Goitrogene 148
- Gojibeeren 95, 98, 100, 168, 214, 222, 226, 230, 247-248
- Grapefruit x, 202, 219, 264  
*Grapefruit-Diät x*
- Greger, Michael 20
- Grüner Tee 207, 209-210, 212, 216, 221, 265
- Grünes Blattgemüse 205-206, 212-213, 217  
*Nahrungsergänzung* 175  
*zehn großartige Arten* 216
- Grünkohl 12, 20, 85, 117, 126-128, 144, 196-197, 200, 204-205, 208, 212-213, 216, 223-225, 227, 230, 234-235, 237, 240, 256, 264  
*Eine wunderbare Ehe*  
*Quinoa und Grünkohl* 237  
*Eine wunderbare Ehe - Quinoa und Grünkohl* 237  
*Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh* 226  
*Grünkohl-Seetang-Salat* 235  
*Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat* 228  
*Salat aus allem, was der Kühlschrank hergibt* 233
- Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh 226
- Grünkohl-Seetang-Salat 224, 235
- Guyton, Arthur C. 81

**H**

Haare 26, 115  
 Hafer 194, 199, 225, 232  
     *Haferbrei zum Aufstehen* 232  
 Haferbrei zum Aufstehen 223, 232  
 Harnsäure 105, 124  
 Harnsteinerkrankung 51  
 Harnwegsinfektionen 123  
 Harvard Medical School 69  
 Harvard School of Public Health 14  
 Hausgemachte Guaco-Liebe 224, 240  
 Haut 4-6, 25, 29, 35, 43, 45, 47, 54, 63,  
     103, 110, 115, 148-149, 151, 155, 159-  
     160, 202, 204, 212, 254  
     *Nahrungsmittlempfehlungen* 212  
     *Wasser und* 44  
 Herumsitzen, untätiges 72  
 Herz  
     *Nahrungsmittel für die Herzgesund-*  
     *heit* 217  
 Herzerkrankungen xii, 8, 63-64, 73, 121,  
     131, 138, 156, 164, 166  
     *Herzrhythmusstörungen* 48  
 Himmlische Beeren 248  
 Himmlische Mandelbutter 224, 243  
 Histamin 51, 158  
 Honig 30, 96, 194, 208, 210-211, 221,  
     225, 232, 243, 245-246, 250, 265  
 Hören, ins sich hinein 256  
 Hormone 116, 132, 140  
     *Fleisch* 120, 174  
     *körperliche Aktivität* 69  
     *Krebs* 69, 73  
     *Stresshormone* 84, 104  
     *Wachstumshormone* 75-76, 255  
 Hulk Snack 223, 233  
 Hülsenfrüchte. *Siehe auch* Bohnen,  
     Erbsen, Linsen und spezielle Hülsen-  
     früchte  
     *Liste der* 215

Hummus 22, 129, 196, 224, 234, 239-240  
     *Hummus-Wrap* 239  
 Hummus-Wrap 224, 239  
 Hunger, Physiologie des 22  
 Hydrierung. *Siehe* Wasser  
 Hydrogenierte (gehärtete) Fette 82  
 Hydrolyse 43  
 Hyperglykämie 50  
 Hypoxie 83

**I**

Immunsystem 4-5, 24, 26, 34-37, 50, 66,  
     83, 85-86, 104, 113, 127, 131, 149-150,  
     152-154, 156-159, 161, 175, 177, 192,  
     203, 256  
     *Entgiftung* 155  
     *geschwächtes* 69, 89, 139, 155  
     *Nahrungsmittel zur Stärkung des* 208  
     *tierische Produkte, Reaktion auf* 121  
 Indien 18, 66, 94, 157  
 Industrialisierung 18  
 Insekten 23, 148, 152  
 Insulin 138  
     *Insulinresistenz* 141  
 Interferon 51

**J**

Japan 64, 84  
 Jod 105, 157  
 Joggen 79  
 Joghurt 38-40, 99, 125, 163, 172, 193,  
     203, 207, 216, 253  
 Journal of Agricultural and Food Chemis-  
     try 15  
 Journal of Agriculture and Food Chemis-  
     try 18  
 Journal of Cancer Epidemiology 122  
 Journal of Molecular Cell Biology 81  
 Journal of Nutrition 117

- Journal of the American College of Cardiology 20
- Journal of the American Dietetic Association 51
- Journal of the American Medical Association 66, 73
- Journal of the American Society for Nutrition 124
- Junkfood x, 22, 40, 114, 135, 144-146, 164-165, 185
- K**
- Kadmium 150
- Kaffee 49, 53, 98, 111, 143, 255, 266  
*Kaffeemühle* 98, 195, 250
- Kakao 95, 98, 208, 211, 215, 222, 239, 266  
*Scharfer Avocado-Kakao-Pudding* 246
- Kalium 12, 19-21, 33, 48, 93, 105, 109, 142-143, 197, 199  
*Nahrungsmittlempfehlungen* 199
- Kalorien 14, 21-22, 73, 118, 125-127, 131-132, 135, 138-140, 225-249
- Kaltes Wasser 256
- Kalzium 12, 19, 21, 33, 48, 93, 107-111, 117, 197-198, 204  
*Nahrungsergänzungsmittel* 110-111  
*Nahrungsmittlempfehlungen* 198
- Kampf-oder-Flucht-Reaktion 84
- Kamut 209
- Kanada 14, 17, 64
- Käse 22, 121, 131, 253, 266
- Kauen 253
- Kefir 40, 99, 172, 194, 206-208, 216, 221, 253
- Keime 34, 123, 148
- Kellogs 189
- Ketone 117
- Kichererbsen 128, 196, 205, 215, 219, 242-243
- Kimchi 36, 172, 194, 203, 206, 208, 210, 216, 225, 253, 264
- Kinder 53, 58, 76, 78, 162-166, 188, 258  
*ADHS* 53  
*Dehydration* 62  
*Ernährung von* 119, 162  
*Fettleibigkeit bei* 164
- Kleidung 107, 152, 159, 161, 255
- Knochen ix, xi, 4, 6, 29, 41, 43, 69, 71-72, 75, 109, 117, 150, 186, 198, 201, 204, 213  
*Knochendichte* 69  
*Übersäuerung* 198
- Knorpel 150, 211
- Koffein 49, 77, 106, 112, 148
- Kohl 21, 175, 197, 199, 203, 205, 225, 264
- Kohlenhydrate 10, 13-14, 22, 29, 35, 115-116, 124, 131-132, 142, 170, 188, 225-249
- Kohlenstoff 116, 147
- Kokosmilch 96-97, 194, 221, 225, 230, 235, 238, 242-243, 250
- Kokosnuss 90, 141, 200, 202, 206, 251, 265  
*Kokosmilch* 250  
*Kokosöl* 131-132, 194, 197, 209, 211-212, 226-227, 229, 236-238, 244, 247, 253, 265
- Kollagen 211
- Kombucha 172, 194, 208, 221, 264
- Kopfschmerzen x, xii, xiii, 49, 52-53, 84, 110, 112, 160
- Körner 7, 26, 141  
*gekeimte* 265  
*Vollkorngetreidekörner* 141
- Körperliche Aktivität 68-70, 74-75, 79, 89  
*Alkalisierung* 106  
*Entgiftung* 73  
*fünf Lebenskräfte, und die* 72  
*Hormone* 69

*Mangel an* 106  
*Sauerstoffversorgung* 113  
 Körpertemperatur 73, 148  
 Krafttraining 259  
 Krankenversicherung 54  
 Kräuter 18, 92, 195, 205-206, 220, 227-229, 233, 241-243, 247, 264  
     *adaptogenen* 98  
     *großartige verbreitete* 220  
     *Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen* 230  
 Krebs xii, 10, 12, 23-24, 37, 50-51, 56, 59, 63, 68, 73, 81-83, 85, 102, 121, 138, 145, 149-150, 153, 156, 164, 166, 171, 173, 176-177, 188-189, 216  
     *Anti-Krebs-Nahrungsmittel* 216  
     *Azidose* 105, 112  
     *Brustkrebs* 12, 51, 73  
     *Darmkrebs* xiii, 51  
     *Dehydration* 51  
     *Fleischkonsum* 122  
     *Hormone und* 69  
     *Sauerstoff und* 80-81  
     *Umweltgifte* 23, 59, 151  
     *Vitamin B* 169  
     *Vitamin D* 169, 176, 204  
 Kreuzblütler 11-12, 20, 205, 208  
     *Liste der* 213  
 Küche 66, 93, 145, 162-163, 183, 190, 193  
     *Dinge, die Sie entsorgen sollten* 193  
     *Neuausstattung* 193  
     *Vorratsschrank, Grundnahrungsmittel für den* 194  
     *Wasseraufbereitung, Optionen für die* 195  
 Küchengeräte 195  
 Kulturpflanzen 11, 19, 23, 25  
 Kupfer 19, 28, 157, 161, 200  
     *Nahrungsmittlempfehlungen* 200  
 Kurkuma 66, 96, 157, 194, 205-207, 211, 216, 219-220, 247

## L

Lactase 29-30  
 Laktose 29-30, 174  
 László, Ervin 85  
 Lateinamerika 91  
 Leaky-Gut-Syndrom 37, 142  
 Lebenserwartung 64  
 Lebenskräfte. *Siehe* Fünf Lebenskräfte  
 Lebensmittel 26, 111, 131, 142, 144, 150, 163, 170, 172, 176, 188, 193-194, 206, 208, 215-216, 256  
     *gentechnisch veränderte* 27, 143  
     *Proteingehalt einiger häufig konsumierter* 128  
     *säurebildende* 107, 266  
     *verarbeitete* 7, 30, 146, 188, 193, 253, 266  
 Lebensmittelzusatzstoffe und  
     Farbstoffe 15, 114, 140, 145, 151, 194  
 Leber xi, 5, 25, 29, 44, 54, 105, 112, 116, 138-140, 143, 148-149, 153-155, 157, 161, 192, 201, 215  
     *Fettleber* 139, 154  
     *Lebererkrankungen* 189  
 Leinsamen 82, 98-99, 132-133, 173, 197, 215, 250, 256, 265  
     *gemahlene* 99, 204, 207, 217, 242  
 Leukämie 23  
 Libido 211  
 Linsen 105, 129, 196, 215, 241  
     *Linsensalat* 240  
 Linsensalat 224, 240  
 Lipase 29, 170  
 Ludwig, David 142  
 Lunge x, xi, 72, 80, 87, 89, 103, 107, 116, 151, 153, 155, 159  
     *Alkalisierung* 103  
     *Sauerstoffversorgung* 69, 73  
 Lungenemphysem xii  
 Lustig, Robert 138

- Lutein 12  
 Lycopin 31, 170, 191  
 Lympflüssigkeit 74  
 Lymphknoten 44, 148  
 Lymphsystem 155
- M**
- Magen 5, 31, 84, 103, 107, 151  
*pH-Wert des* 103  
 Magersucht 137  
 Magnesium 12, 19-20, 25, 33, 48, 108-110, 197-198  
*Nahrungsmittlempfehlungen* 198  
 Mais 25, 193, 195, 219, 229, 234, 240, 266  
*gentechnisch veränderter* 27  
 Maissirup 15, 138, 142, 194, 221, 253  
 Makronährstoffe 10  
 Mandelbutter 90, 194, 197, 228, 233-236, 243, 253, 265  
 Mandel-Dattel-Bällchen 223, 228  
 Mandelmilch 96, 194, 225, 230, 232, 242, 245, 250, 253  
 Mandeln 65, 105, 128, 132, 196-197, 203-205, 210, 212-214, 216, 225-226, 230-232, 235, 239, 244-246, 250, 253, 265  
*Eingeweichte Mandeln und andere Nüsse* 250  
*Himmlische Mandelbutter* 243  
*Mandel-Dattel-Bällchen* 228  
*Mandelmilch* 250  
 Mangan 12, 201  
*Nahrungsmittlempfehlungen* 201  
 Mangold 85, 186, 198-199  
 Mechnikov, Ilya 39  
 Medien 163  
 Medikamente 14, 34, 40, 51, 59, 63-66, 79, 93, 106, 123, 143, 153-154, 157, 166, 168, 171  
*Antibiotika* 34  
*Pharmakonzerne* 65  
*Schmerzmittel* 51, 63  
*verschreibungspflichtige* 63, 106, 143, 154  
*Wasserversorgungssystemen, in den* 59  
 Meditation 87, 256, 266  
 Melasse 194, 264  
 Menstruation 99  
 Migräne 51-52  
 Mikroben 9-10, 13, 29, 34-40, 58, 102, 121, 172-173, 188, 205, 207  
*Darm* 35  
 Mikrobiom 36-39  
 Mikronährstoffe 10, 33  
 Mikrowelle 193  
 Milch 29, 53, 93, 112, 131-132, 135, 193, 221. *Siehe auch* Mandelmilch, Kokosmilch  
*Bio-Milch* 25, 195  
*fermentierte* 172  
*Rohmilch* 197, 245  
 Milchprodukte 7, 29, 39, 117, 125, 138, 169, 171, 252, 266  
 Milchsäure 106-107  
 Mineralstoffe 10, 16, 46, 48, 60-61, 82, 96, 100, 109, 111-113, 117, 139, 168, 176-177, 186, 189-190. *Siehe auch* spezielle Mineralien  
*alkalische Wirkung* 108  
*Nahrungsempfehlungen* 197  
*säurebildend* 105  
 Miso 172, 194, 208, 253, 264  
 Mitochondrien 43, 199  
 Mittagessen 118, 223-225, 228, 230, 233, 235, 237, 239, 242, 245, 247  
 Mittelmeer-Diät 8  
 Möhren 31, 93, 170, 199, 202, 217-218, 231, 233, 238, 240-243, 245, 265  
 Mononatriumglutamat (MNG) 194  
 Monsanto 27  
 Morbus Crohn 123

- Morgenpudding 224, 245  
 Moringa 93-94, 96-97, 167, 175, 222, 256  
 MSM 174-175  
 Müdigkeit xii, 49, 53, 84, 89, 110, 160  
   *chronische* 98  
 Multiple Sklerose 121  
 Mungbohnen-Burrito 223, 234  
 Muraki, Isao 14  
 Muskeldystrophie 121  
 Muskeln  
   *körperliche Aktivität* 74, 76  
   *Nahrungsmittlempfehlungen* 213  
   *Schmerzen* 84  
   *Übersäuerung* 109
- N**
- Nachmittags-Muntermacher-Smoothie,  
   cremiger 238  
 Nagetier 15  
 Nährhefe 203, 236, 247-248  
 Nahrungsergänzungsmittel 36, 66, 91, 98,  
   110, 117, 167-169, 176, 197, 259  
   *Enzyme* 170  
   *essentielle Fettsäuren* 173  
   *Probiotika* 171  
   *Protein* 174  
   *Schwefel* 174  
   *Vitamine* 168  
 Nahrungsmittel 196  
   *die wir essen sollten* 196  
   *farbenfrohe* 166  
   *„frische“* 15  
   *heilende Kräfte* 66  
   *Nahrungsergänzungsmittel* 167  
   *Protein-Fett-Mythos* 115  
   *rohe* 186  
   *saubere* 26  
   *Säure-Basen-Gleichgewicht* 175  
   *Superfoods* 95  
   *Vielfalt* 20  
   *vollwertige* 11, 14-15, 83, 111, 145,  
     157, 187  
 National Academy of Sciences 20  
 National Institutes of Health 23  
 Natrium. *Siehe* Salz  
 Natriumbenzoat 194  
 Natriumnitrite 194  
 Nature 35  
 Naturfasern, Kleidung aus 254  
 Nebennieren 77, 98, 194, 210  
 Nervensystem 38, 43, 67, 84, 175  
   *Wasser* 44, 55  
 Neurotoxicology 24  
 New England Journal of Medicine 8, 117  
 Nieren xi, 44, 50, 86, 104, 108, 112, 116-  
   117, 140, 143, 155, 189, 192  
   *Azidose* 104-105  
   *Entgiftung* 25, 148-149, 153-155  
   *Hydrierung* 50-51  
   *Nierenerkrankung* 154  
   *überschüssige Proteine* 117  
 Nussbutter 194  
 Nüsse und Samen 11, 85, 105, 115, 210  
   *Eingeweichte Mandeln und andere*  
     *Nüsse* 250  
   *Grünkohl, Samen, Tomate und Tem-*  
     *peh* 226  
   *Liste großartiger* 214  
   *Nussmischung, um das Hirn auf Trab*  
     *zu bringen* 231  
   *Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüs-*  
     *sen* 230  
 Nussmilch 194  
 Nussmischung, um das Hirn auf Trab zu  
   bringen 231  
 Nutrition & Metabolism 104

## O

- Obstschale der Saison 224, 237  
 Ohno, Hiroshi 37  
 Öle  
   *kalt gepresste* 105, 197, 204, 207, 211  
   *mehrfach ungesättigte raffinierte* 193  
   *Nüssen aus* 132  
 Olivenöl 8, 22, 105, 132, 194, 197, 204,  
 207, 211, 217, 231, 235-236, 246-247,  
 253, 265  
 Omega-3-Fettsäuren 12, 25, 98, 120, 133-  
 135, 173, 175  
 Omega-6-Fettsäuren 25, 120, 133, 135,  
 173  
 Orangetönen, Nahrungsmittel in 218  
 Osmose 43  
 Osteoporose 54, 75, 110, 121, 189  
 Östrogen 69  
 Oxidativer Stress 150  
 Oxygenierung 74, 82, 89, 148  
   *körperliche Aktivität* 69, 113  
   *Sauerstoffmangel* 83-85  
   *Krebs* 81, 102  
   *Übersäuerung* 102  
 Ozeane 57

## P

- Paleo-Diät 118  
 Palmöl 92, 131, 133, 135, 253  
 Papain 97  
 Papaya 30, 203, 208, 245, 264  
 Parasiten 123  
 Parkinson-Krankheit 23-24, 121  
 PCBs 55  
 Pestizide 23-25, 120, 140, 145-146, 150-  
 152  
 Pfeffer 66, 211, 230  
 Pfirsiche 200, 219  
 Pflanzliche Nahrungsmittel. *Siehe*  
   Früchte, Gemüse  
 Pharmazeutika. *Siehe* Medikamente  
 Phenylethylamin 98  
 Phosphor 19, 25, 105, 197, 201  
   *Nahrungsmittellempfehlungen* 201  
 Phthalate 152  
 PH-Wert 56, 60, 101, 103-104, 108, 110,  
 199, 256  
 Phytinsäure 141  
 Phytonährstoffe 10, 12, 168, 191, 211-213  
 Pilz-Ceviche mit grünem Wildkräutersa-  
 lat 223, 231  
 Pilze 31, 34, 98, 169, 199-200, 202, 204,  
 208, 210, 222, 229, 231, 240, 246, 256,  
 265  
   *Pilz-Ceviche mit grünem Wildkräuter-*  
   *salat* 231  
   *Wildreis mit Pilzen* 246  
 Pizza, Darins 248  
 Plastik 55, 140  
 PLOS Genetics 70  
 Pomona College 14  
 Porridge, Power-Quinoa- 225  
 Power-Quinoa-Porridge 223, 225  
 Powerriegel 90  
 Power-Studentenfutter 223, 226  
 Präbiotika 36, 207  
   *Nahrungsmittellempfehlungen* 207  
 Prähistorische Menschen 20, 133  
 Prämenstruelles Syndrom 54, 84  
 Probiotika 36, 38-39, 171-172, 208  
 Progesteron 69  
 Propionat 37  
 Propylenglykol 107  
 Protease 29, 97, 121, 171  
 Protein  
   *Nahrungsergänzung* 174  
   *pflanzliches* 97, 105, 126  
   *Protein-Fett-Mythos* 115  
   *Proteingehalt einiger häufig konsumier-*  
   *ter Lebensmittel* 128

- Proteinquellen* 117, 125  
*Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat* 228  
*unbedenkliche Menge* 125  
*zu viel* 83, 116-117, 125
- Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat 228
- Psychische Gesundheit 38
- Pudding 245  
*Morgen-* 245  
*Scharfer Avocado-Kakao-* 224, 246
- Q**
- Quecksilber 133, 150, 173
- Quinoa 22, 65, 128-129, 196, 199, 203-204, 206-213, 215-216, 223-225, 230-231, 236-237, 246-248, 256, 265  
*Eine wunderbare Ehe - Quinoa und Grünkohl* 237  
*Einfache käsige Quinoa mit Brokkoli* 236  
*Power-Quinoa-Porridge* 223, 225  
*Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen* 230  
*Roter Quinoa-Schmaus* 247
- Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen 223, 230
- R**
- Raffiniertes Weizenmehl 142
- Regenbogen-Salat 223, 225
- Reis 97, 193, 266  
*brauner* 129  
*Wildreis mit Pilzen* 246
- Reizdarmsyndrom 39, 84, 123, 172
- Renale Azidose 104
- Respiratorische Azidose 107
- Roberts, William C. 124
- Rohkost 27-28  
*Enzyme* 191
- Rohkostsalat-Wraps 224, 245
- Römersalat 225-227, 229, 233. *Siehe auch*  
*Blattsalat*  
*Rohkostsalat-Wraps* 245
- Rosenkohl 12, 198, 202-203, 205, 213, 253, 265
- Roter Quinoa-Schmaus 224, 247
- Rotfarbene Nahrungsmittel 218
- Rückenschmerzen xiii
- Rucola 163, 175, 186, 213, 216, 264
- S**
- Sacha-Inchi-Öl 99, 173, 194, 197, 222
- Salat aus allem, was der Kühlschrank hergibt 233
- Salate 22, 30, 33, 65, 135, 254  
*Dressings* 22, 135, 225-228, 233, 242-243  
*Grünkohl-Seetang-Salat* 235  
*Linsensalat* 240  
*Pilz-Ceviche mit grünem Wildkräutersalat* 231  
*Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat* 228  
*Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen* 230  
*Regenbogen-Salat* 225  
*Salat aus allem, was der Kühlschrank hergibt* 233  
*Tempeh-Salat* 242
- Salz 10, 59, 62, 198, 220  
*ernährungsbedingter Stress* 146  
*Himalaya-Kristallsalz* 142, 146, 195  
*Kristallsalz* 142  
*natürliches* 194  
*normales Tafelsalz* 193  
*unraffiniertes* 58, 143, 146
- Samen. *Siehe* Nüsse und Samen
- Sapolsky, Robert M. 153
- Sauerkraut 36, 40, 172, 194, 203, 206, 208, 253, 265

- Säure-Basen-Liste vii, 264  
 Säurereflux 107  
 Schälerbbsen 238  
     *Schälerbbsensuppe* 238  
 Schälerbbsensuppe 224, 238  
 Scharfer Avocado-Kakao-Pudding 224, 246  
 Schilddrüse 202  
 Schlaf 58, 77, 106  
     *Schlafstörungen* xiii, 77  
 Schlaganfall xiii, 20, 138  
 Schleimhaut 50  
 Schmerzen xiii, 30, 63, 81  
     *chronische* 51, 81, 84  
 Schokoladenpulver, veganes 235  
 Schwangerschaft 152  
 Schweden 70  
 Schwefel 33, 105, 174-175, 197  
     *Nahrungsergänzung* 174  
 Schweiß 45, 103, 148  
 Scientific American 119  
 Seetang  
     *Grünkohl-Seetang-Salat* 235  
 Selen 28, 157-158, 202  
     *Nahrungsmittlempfehlungen* 202  
 Senegal 93  
 Serotonin 77, 138  
 Sesamöl 22, 132, 194, 212, 225, 227, 231, 233  
 Sex xiii, 22, 211, 254  
     *Nahrungsmittlempfehlungen* 211  
 Smith, Jeffrey 152  
 Smoothies 23, 33, 96, 99, 190, 195, 221, 251  
     *Cremiger Nachmittags-Muntermacher-Smoothie* 238  
     *Ein toller Morgen-Smoothie* 239  
     *Frischer Aufwach-Smoothie* 242  
     *Start in den Tag mit einem herrlichen grünen Smoothie* 230  
     *Veganer Double-Chocolate-Power-Smoothie* 235  
 Snack, Hulk 233  
 Snack-Rezepte 223-224, 226  
 Sodbrennen xii, 107, 110  
     *Nahrungsmittel gegen* 217  
 Sojabohnen 215, 265  
 Sojasoße 193  
 Sonnenblumenkerne 196, 198, 202-204, 210, 215, 265  
 Sonnencreme 98  
 Sonnenlicht 9, 18, 60-61, 98, 169, 204, 255  
 Sonnenschutzmittel 98  
 Spargel 31, 199-200, 202, 208, 265  
 Spinat 31, 128-129, 175, 186, 198, 200, 202, 205, 213, 216-217, 230-231, 233  
 Spirulina 85, 90, 96, 174-175, 221, 233-234, 265  
 Sport 48, 52, 64, 69-73, 79, 165  
 Sportgetränke 46, 253  
 Sprossen 7, 18, 22, 27, 33, 195, 205-206, 210, 231, 245, 254, 265  
 Stanford University 24  
 Start in den Tag mit einem herrlichen grünen Smoothie 223, 230  
 Stevia 146, 194, 205, 221, 225, 232, 245, 250  
 Stickstoff 116-117, 147  
 Stoffe 13  
 Stoffwechsel 15, 36, 38, 43, 49, 74, 81, 103, 115, 144, 146, 150, 200, 213-214  
 Strahlung 59, 153, 204  
 Stress 10, 25, 38, 48-49, 69, 77, 83-84, 86-87, 89, 97-98, 104, 106, 111, 114, 126, 128, 139, 143-144, 149-150, 153, 156, 175, 207, 255, 266  
     *Dehydrierung* 49, 54  
     *ernährungsbedingter* 8, 136, 139, 143, 146

- Hormone* 49, 68, 97  
*Nahrungsmittlempfehlungen* 210  
*Zucker und* 138
- Studentenfutter, Power- 223  
 Substanzen 12-13, 43  
 Sulforaphan 12  
 Superfoods 90-91, 94-96, 98-100, 167, 175, 220, 256-257, 261-262. *Siehe auch* spezifische Superfoods  
*Liste einiger nährstoffreicher* 221  
 Suppen 195  
   *Schälerbsensuppe* 238  
   *Süßkartoffelsuppe* 244  
 Süßkartoffeln 199, 202, 216-217, 219, 244  
   *Süßkartoffelsuppe* 244  
 Süßkartoffelsuppe 224, 244  
 Süßstoffe, gesunde 221  
 Süßstoffe, künstliche 146, 253  
 Synovialflüssigkeit 44  
 Synthese 69
- T**
- Tacos, Tempeh- 229  
 TDS-Wert 48, 60  
 Tee 49, 53, 59, 98, 157, 210, 216, 238, 252, 264-265. *Siehe auch* Grüner Tee  
 Telomere 10, 51, 173  
 Tempeh 196, 208, 217, 223-224, 226-227, 229, 243, 247, 253, 265  
   *Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh* 226  
   *Tempeh-Salat* 242  
   *Tempeh-Tacos* 229  
   *Veganes Tempeh-Rührei* 247  
 Tempeh-Salat 224, 242  
 Tempeh-Tacos 223, 229  
 Testosteron 255  
 Thymusdrüse 148, 155, 157  
 Tiefgefrorenes 17
- Tierische Produkte. *Siehe* Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und Protein  
 Toastergrill 240  
 Tod xiii, 24, 34, 72, 88, 137, 148, 188  
 To-do-Listen 33, 40, 62, 79, 89, 100, 114, 135, 183  
 Tofu 129  
 Toller Morgen-Smoothie 224, 239  
 Tomaten 16, 21, 170, 191, 200, 212, 217-218, 223, 229, 235, 249, 265  
   *Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh* 226  
   *Lycopin in* 31  
 Toxine. *Siehe* Chemikalien; Entgiftung; Umweltgifte, gentechnisch veränderte Organismen  
 Transfette 131, 135, 188  
 Trauben 265  
   *Bio-Trauben* 25  
 Trihalogenmethane 59  
 Tryptophan 12  
 Tufts University 52  
 T-Zellen 157
- U**
- Übersäuerung 30, 83, 104, 106-109, 114, 116, 153  
   *Gefahr einer chronischen* 108  
   *Krebs und* 112  
   *Magenübersäuerung* 84  
   *Neutralisierung einer* 105  
 Umkehrosiose-Filter 195  
 Umweltgifte 151, 154. *Siehe auch* Chemikalien  
 Umweltschutzbehörde 152  
 Universität von Barcelona 8  
 University of California (Davis) 16  
 University of California (San Francisco) 138  
 University of Connecticut 49, 53

University of Oxford 48  
 University of Texas 19, 69, 152  
 Unterernährung 157  
 Ureinwohner, amerikanische 91  
 Urintest 154

## V

Veganer Double-Chocolate-Power-Smoothie 224, 235  
 Veganer und Vegetarier 119  
 Veganes Tempeh-Rührei 224, 247  
 Verarbeitete Lebensmittel 7, 30, 146, 188, 193, 253, 266  
 Verdauung 13, 30, 36, 39, 115, 127, 144, 170, 189, 191, 256  
   *Verdauungsenzyme* 29-30, 170  
   *Verdauungsprozess* 29  
 Verstopfung xiii, 160  
 Vielfalt 20  
 Violettfarbene Nahrungsmittel 219  
 Viren 34-35, 54, 83, 112, 148-149, 173  
 Vitamine 10, 12, 16, 28, 58, 62, 100, 130, 139, 157, 161, 168, 170, 189, 202-203  
   *Vitamin A* 28, 93, 170, 202  
     *Nahrungsmittlempfehlungen* 202  
   *Vitamin B* 119, 203  
     *Nahrungsmittlempfehlungen* 203  
   *Vitamin B12* 169  
   *Vitamin C* 11, 25, 28, 31, 93, 96, 100, 124, 167, 203, 213  
     *Nahrungsmittlempfehlungen* 203  
   *Vitamin D* 98, 169, 204, 255  
     *Nahrungsergänzungsmittel* 169  
     *Nahrungsmittlempfehlungen* 204  
   *Vitamin E* 28, 204  
     *Nahrungsmittlempfehlungen* 204  
   *Vitamin K* 204  
     *Nahrungsmittlempfehlungen* 204  
 Vitamine und Mineralstoffe 11  
 Vitamix 195, 235, 245, 250

Vollwertprodukte 29-30, 33, 167  
 Vorratsschrank 193  
   *Entsorgung aus dem* 193  
   *Grundnahrungsmittel für den* 194

## W

Wahlqvist, Mark L. 21  
 Walnüsse 22, 173, 197, 200, 204, 206, 208-209, 213-214, 226-227, 231, 233, 248  
   *Walnussöl* 22  
 Warburg, Otto 80, 102  
 Washington State University 25  
 Wasser 42, 49, 55  
   *destilliertes* 48, 55-56, 60, 62, 248, 250-251  
   *Flaschen, in* 56  
   *Immunsystems, Funktion des* 44  
   *kaltes* 256  
   *Qualität des* 47  
   *Quellwasser* 48, 55-56, 60, 265  
   *Wasserverschmutzung* 161  
   *zelluläre Dehydrierung* 46-47, 49  
 Wasserstoff 101, 116  
 Weil, Andrew 83  
 Weizenkeime 266  
 Weltgesundheitsorganisation 64, 152  
 Wildreis mit Pilzen 224, 246  
 Wraps 245-246  
   *Hummus-* 239  
   *Rohkostsalat-* 245  
 Wunder ix, xiii, 22, 43, 64, 108, 131, 148

## X

Xenobiotische Substanz 150

## Y

Yoga 87

**Z**

Zähne 118, 124, 198

Zeaxanthin 12

Zellen 5, 9-10, 12, 15, 31, 34, 38, 42-44,  
46-53, 56, 60, 80-84, 89, 103, 106, 109,  
113, 136, 138, 140, 146, 148-150, 152,  
159, 170, 173-174, 177, 191, 198, 215

*Dehydration* 42, 46-47, 49, 52

*Entgiftung* 43, 48, 69, 82, 86

*ernährungsbedingter Stress* 31, 136,  
144

*körperliche Aktivität* 70

*Nährstoffversorgung* 43, 72, 109, 127

*Sauerstoffversorgung* 73-74, 81-82

Zigaretten 77, 188

Zink 12, 28, 157, 161, 200

*Nahrungsmittlempfehlungen* 200

Zöliakie 142

Zucchini 201, 229, 234, 245, 248, 265

Zucker 138-139

*Brot als Zuckerlieferant* 141

*raffiniertes* 20, 90, 97, 105, 137-138,  
142

DARIN OLIEN  
**SUPERLIFE**



5 einfache Prinzipien, um dich  
GESUND, FIT und ABSOLUT FANTASTISCH  
zu fühlen



Olien Darin

[Superlife](#)

5 einfache Prinzipien, um dich  
gesund, fit und absolut  
fantastisch zu fühlen

334 Seiten, geb.  
erscheint 2021



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)