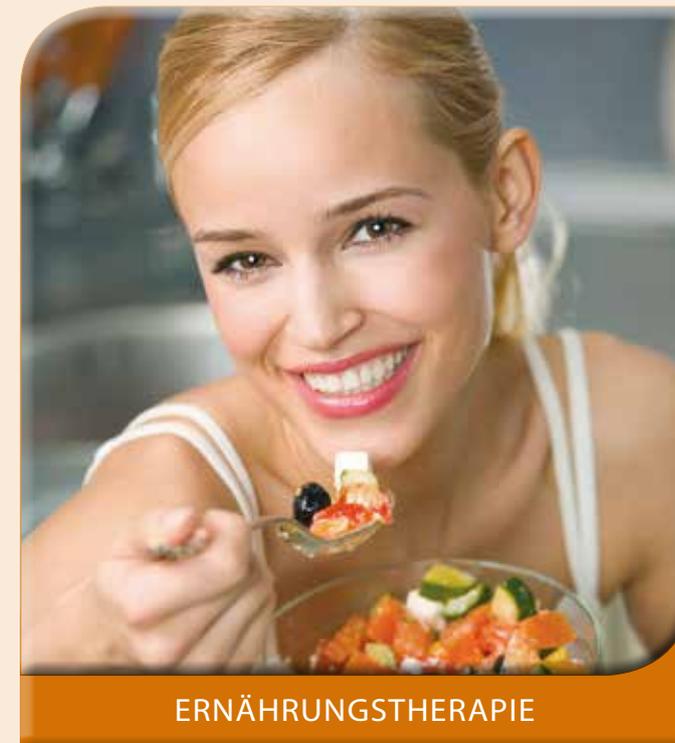


INHALT

| | |
|---|----|
| Zuverlässiger Anker im Ernährungsdschungel | 03 |
| Wertvoll ernähren – Gesundes genießen | 04 |
| Vollwertige Ernährung reguliert und beugt vor | 06 |
| Der Stoffwechsel lebt aus den Vital-Stoffen | 07 |
| Unsere Grundnahrungsmittel – isoliert, präpariert, nährstoffarm | 08 |
| Vitalstoff-Lieferanten bewusst wählen – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Gewürze | 10 |
| Sekundär – aber unverzichtbar | 14 |
| Lebensmittel – das Original, Nahrungsmittel – die Kopie | 15 |
| Gesundheit im Alter – wie geht das? | 16 |
| E-Nummern – kein Ersatz für Erdbeeren | 18 |
| Warum ist Bio logisch? | 19 |
| Gesunde Vollwerternährung und Gewichtsabnahme | 22 |
| Kost-Proben: auswählen - zubereiten - genießen Vorschläge für eine basische und leichte Kost | 24 |
| Die (Re-)Integration der essbaren Wildpflanzen Ein Gewinn für Mensch und Natur | 30 |
| Expertentipps | |
| Die zehn wichtigsten Fastenregeln | 36 |
| Mit Bitterstoffen schmeckt das Essen wieder | 42 |
| Blutdruck senken – Selbsthilfe macht's möglich Zehn Ernährungstipps bei Bluthochdruck | 46 |
| Was soll mein Kind essen? | 52 |
| Ernährung als Therapie – Fallbeispiele | 55 |
| Das Frischkorngericht nach Prof. Kollath | 57 |
| | |
| Vom Sonntags- zum Alltagsbraten | 58 |
| Mit Pflanzenpower zur Wunschfigur | 61 |
| Quellenhinweise | 62 |
| DNB-Ratgeberreihe „Naturheilkunde schützt und heilt“ | 63 |
| Impressum, Deutscher Naturheilbund | 64 |

Lebensmittel zum Leben

Die Heilkraft der Ernährung



ERNÄHRUNGSTHERAPIE