

# Inhalt

Geleitwort von Prof. Dr. med. Dr. phil. Erwin Gaubatz . . . . .	11
Einleitung: Die Problematik der heutigen Kinderernährung . . . . .	14
<b>I. Die körperliche Entwicklung des Kindes</b>	
als Grundlage für die freie Entfaltung des Geistig-Seelischen . . .	21
<i>Das Wesen des Menschen 21 / Drei Phasen der Entwicklung 23 /</i>	
<i>Die Zeit von der Geburt bis zum Zahnwechsel 24 / Die Entwicklung</i>	
<i>vom 7.– 14. Lebensjahr 26 / Von der Pubertät bis zur Mündigkeit 27 /</i>	
<i>Ernährung als Grundlage der Entwicklung 27</i>	
<b>II. Einige Grundzüge einer anthroposophisch</b>	
<b>orientierten Ernährungskunde . . . . .</b>	29
<i>Die Wissenschaft vom Leben 29 / Ernährungsprozesse</i>	
<i>im Menschen 32 / Abbau und Neuaufbau der Nahrung 33 /</i>	
<i>Hauptbestandteile der Nahrung 36 (Eiweiß 36 / Fett 38 /</i>	
<i>Kohlenhydrate 39 / Mineralien 41) / Die dreigliedrige Pflanze</i>	
<i>und der dreigliederte Mensch 42</i>	
<b>III. Vorgeburtliche Fragen . . . . .</b>	47
<i>Neue grundlegende genetische Erkenntnisse 47 / Zwei unterschiedliche</i>	
<i>Nahrungsmittel 50 / Über Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in der</i>	
<i>Ernährung während der Erwartungszeit 52 / Die Bedeutung der</i>	
<i>Mineralstoffe 53 / Getreide 55 / Gewürze 55 / Besondere Gelüste 56 /</i>	
<i>Zusammenfassung 56</i>	

<b>IV. Der Säugling .....</b>	<b>58</b>
1. Die Ernährung mit Muttermilch .....	58
<i>Soll die Mutter ihr Kind noch stillen? 58 / Was kann die Mutter zur Anregung der Milchbildung tun? 59 / Zur Qualität der Muttermilch 61 / Wie wird das Kind gestillt? 63 / Das Abstillen 66 / Das Verhältnis von Mutter und Kind während der Stillzeit 67</i>	
2. Die Ernährung mit der Flasche .....	68
<i>Die Milcharten bestimmen das Wachsen und Reifen des Jungwesens 68 / Ernährung mit Kuhmilch 70 / Der Zucker 72 / Flaschennahrung aus Kuhmilch mit Mandelmus und Milchzucker 73 / Flaschennahrung mit Milch und Mandelmilch 74 / Die Trockenmilchpräparate 74 / Ernährungsplan 76 / Die Zwiemilchernährung 80</i>	
3. Die Beikost für den Säugling .....	81
<i>Gehören zur Beikost des Säuglings Fleisch und Eier? 83</i>	
4. Der zappelige, nervöse Typ und der verträumte Spätentwickler	84
5. Vorbeugung und Ernährungsbehandlung der Rachitis .....	85
<b>V. Das Kleinkind .....</b>	<b>88</b>
<i>Drei Stufen der Entwicklung 88 / Der tägliche Kostplan des kleinen Kindes 92 / Das Frühstück 93 / Zwischenmahlzeiten 94 / Das Mittagessen 94 / Das Abendbrot 96 / Braucht das Kleinkind Fleisch und Eier? 96 / Mein Kind hat keinen Appetit 98 / Mein Kind ist leicht ermüdbar 101 / Wird mein Kind auch nicht zu dick? 102 / Was schmeckt dem Kind? 102</i>	
<b>VI. Das Schulkind .....</b>	<b>103</b>
<i>Ernährung und rhythmische Funktionsordnungen 103 / Die gesunde Entwicklung von Herz und Lungen als Ernährungsproblem 107 / Konzentrationsfähigkeit und Gedankenbildung im Zusammenhang mit Ernährungsfragen 109</i>	

<b>VII. Die Pubertät . . . . .</b>	<b>118</b>
<i>Ernährung und Entfaltung des Willens 118 / Der Aufbau der Stoffwechselorgane 121 / Straffung und Beweglichkeit des Organismus – Der Kieselprozeß 122 / Wachsen unsere Kinder zu schnell? – Zum Problem der Akzeleration 123 / Das Eisen in der Ernährung des Jugendlichen 127</i>	
<b>VIII. Ernährung und Temperamente . . . . .</b>	<b>129</b>
<i>Die Ernährung des Melancholikers 133 / Die Ernährung des Phlegmatikers 135 / Die Ernährung des Sanguinikers 136 / Die Ernährung des Cholerikers 139 / Die vier Temperamente zusammen 141</i>	
<b>IX. Diät an kranken Tagen . . . . .</b>	<b>142</b>
<i>Diät bei akuten fieberhaften Krankheiten 143 / Leberdiät 145 / Diät bei Magen-Darm-Störungen 148 / Stuhlverstopfung 149 / Wie wirke ich durch Diät auf die Haut? 150 / Diät für die Nieren 153 / Zur Aufgabe der Nieren 154 / Was müssen wir zur Schonung der Nieren vermeiden? 154 / Welche Nahrungsmittel sind heilsam für die Nieren? 155 / Allergie 156 / Pseudoallergie gegen chemische Substanzen in der Nahrung 157 / Allergie durch Kuhmilch 157 / Allergie gegen Getreideeiweiß 159 / Allergie gegen andere Nahrungsmittel 160 / Zur Besserung der Reaktionslage durch Diät 160</i>	
<b>X. Ernährung und Zahngesundheit . . . . .</b>	<b>162</b>
<i>Der Mineralgehalt der Nahrung 163 / Kräftiges Kauen und gesunder Speichelfluß 164 / Die gefährliche Säuerung 164 / Zucker und Zahnskaries 165</i>	

<b>XI. Kleine Nahrungsmittelkunde .....</b>	<b>167</b>
1. Das Getreide .....	167
<i>Gerste 171 / Hafer 171 / Roggen 173 / Weizen 174 / Hirse 174 / Reis 175 / Mais 176 / Getreideerzeugnisse in Demeter-Qualität 177</i>	
2. Die Milch .....	177
<i>Die Bildung der Milch – Milch und Blut 178 / Die Bestandteile der Milch 179 / Erzeugnisse aus Milch 181</i>	
3. Das Gemüse .....	183
<i>Die Möhre 186 / Gemüse in Demeter-Qualität 189</i>	
4. Die Früchte .....	189
<i>Die große Obstfamilie der Rosenblütler 189 / Steinobst – Kernobst – Beerenobst 191 / Vom Gerbstoffprozeß 193 / Der Wert der Früchte für die menschliche Ernährung 193 / Betrachtung einzelner Früchte 196 / Apfel 196 / Aprikose 197 / Walderdbeere 198 / Fruchtsäfte, Konservierung 199 / Die Bedeutung des Anbaus 200 / Fruchtsäfte in Demeter-Qualität 201</i>	
5. Die Gewürze .....	201
6. Die Fette .....	209
7. Der Zucker .....	214
<i>Schlüsselfunktion im Stoffwechsel 214 / Der Blutzucker 214 / Zucker und Ich-Wesen 215 / Zucker in der Nahrung 216 / Zucker im natürlichen Verband oder isoliert ? 217 / Zucker und Zahnverfall 219 / Was ist zu tun ? 219</i>	
<b>XII. Ratschläge zur Küchenpraxis von Barbara Hübner .....</b>	<b>223</b>
1. Die einzelnen Lebensmittel	
Das Getreide 224	
<i>Tabellen mit Richtlinien zum Garen 225 / Vorquellen – Kochen – Nachquellen – Würzen 228 / Weiterverarbeitung des Getreides 229</i>	

Das Gemüse 230	
<i>Herrichten – Putzen 230 / Blattgemüse 232 / Gemüsearten 233 / Kohlgewächse 237 / Die Wurzelgemüse 244 / Stengel- und Knollengemüse 247 / Hülsenfrüchte 248 / Gurkengewächse 249 / Nachtschattengewächse 251 / Frischkost/Rohkost 253</i>	
Obst 258	
Milch und Milchprodukte 261	
Das Fett in der Küchenpraxis 262	
Das Würzen 265	
Salzen 265	
Süßen ohne raffinierten Zucker 265	
2. Gerichte für die Altersstufen – Rezepte	
Die Säuglingszeit 267 / Das Kleinkind 272 / Das Schulkind 276 / Der Jugendliche 209	
Verzeichnis der Tabellen .....	296
Anmerkungen und Literatur .....	297
Weitere Literatur .....	301
Register .....	303