

Inhalt

Geleitwort von Prof. Dr. med. Dr. phil. Erwin Gaubatz 11

Einleitung: Die Problematik der heutigen Kinderernährung 14

**I. Die körperliche Entwicklung des Kindes
als Grundlage für die freie Entfaltung des Geistig-Seelischen . . . 21**

*Das Wesen des Menschen 21 / Drei Phasen der Entwicklung 23 /
Die Zeit von der Geburt bis zum Zahnwechsel 24 / Die Entwicklung
vom 7.– 14. Lebensjahr 26 / Von der Pubertät bis zur Mündigkeit 27 /
Ernährung als Grundlage der Entwicklung 27*

**II. Einige Grundzüge einer anthroposophisch
orientierten Ernährungskunde 29**

*Die Wissenschaft vom Leben 29 / Ernährungsprozesse
im Menschen 32 / Abbau und Neuaufbau der Nahrung 33 /
Hauptbestandteile der Nahrung 36 (Eiweiß 36 / Fett 38 /
Kohlenhydrate 39 / Mineralien 41) / Die dreigliedrige Pflanze
und der dreigliederte Mensch 42*

III. Vorgeburtliche Fragen 47

*Neue grundlegende genetische Erkenntnisse 47 / Zwei unterschiedliche
Nahrungsmittel 50 / Über Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in der
Ernährung während der Erwartungszeit 52 / Die Bedeutung der
Mineralstoffe 53 / Getreide 55 / Gewürze 55 / Besondere Gelüste 56 /
Zusammenfassung 56*

IV. Der Säugling	58
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
V. Das Kleinkind	88
<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>	
VI. Das Schulkind	103
<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>	

VII. Die Pubertät 118

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

VIII. Ernährung und Temperamente 129

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

IX. Diät an kranken Tagen 142

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

X. Ernährung und Zahngesundheit 162

Der Mineralgehalt der Nahrung 163 / Kräftiges Kauen und gesunder Speichelfluß 164 / Die gefährliche Säuerung 164 / Zucker und Zahnkaries 165

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

Das Gemüse 230

*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*

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