

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Idealgewicht ohne Hungerkur</b> . . . . .	13
Auch mit 80 Jahren noch jung! . . . . .	13
Krankhaft dick oder normal rundlich? . . . .	15
Dicke sterben früher . . . . .	16
Den Körpertyp richtig einschätzen . . . . .	17
Die Idealgewichte Erwachsener . . . . .	18
Fettsucht ist eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit . . . . .	21
Vitalstoffmangel – Ursache der Fettsucht . .	22
Naturvölker frei von Fettsucht – die „Regel der 20 Jahre“ oder der Zeit- faktor . . . . .	25
Der weitergereichte Fehler . . . . .	28
Die Drüsen-Ausrede . . . . .	31
Kein Dauererfolg mit reiner Kalorien- beschränkung . . . . .	32
Das Fettgewebe als Organ – die „fettsüchtige Fettzelle“ . . . . .	34

<b>Das Prinzip der Behandlung</b> . . . . .	37
1. Keine Beschränkung der Fettzufuhr . . .	37
2. Fabrikzucker und Auszugsmehle am schädlichsten . . . . .	40
Hier ist das Rezept des Frischkornbreis . . .	42
3. Viel Frischkost . . . . .	44
Zubereitung der Frischkost . . . . .	45
4. Trinken – aber nur echte Getränke . . . .	48
5. Zwischenmahlzeiten verhindern den Erfolg. . . . .	50
6. Alle Nahrungsmittel, die nicht besonders erwähnt wurden, sind erlaubt . . . . .	51
Dies ist keine Kur . . . . .	51
Mögliche Fehler . . . . .	51
Was bei jungen Mädchen ausreicht . . . . .	52
Für die, die zu spät anfangen . . . . .	53
Schlank auch nach der Schwangerschaft . . .	53
Gewaltsame, rasche Gewichtsabnahme gefährlich . . . . .	54
Andere untaugliche Methoden. . . . .	55
Wann die größte Mahlzeit? . . . . .	56

Der Sonderfall der hochgradigen Fett-	57
sucht. . . . .	
Verlauf der Gewichtsabnahme . . . . .	58
Schema des Gewichtsverlaufs bei Frisch-	
kostbehandlung . . . . .	59
Wenn die Gewichtsabnahme aufhört . . . . .	60
Gewichtsanstieg durch Salz . . . . .	61
Friskost besser als Fasten. . . . .	62
Das Befinden. . . . .	62
2 × wöchentlich auf die Waage . . . . .	65
 <b>Was man sonst noch tun kann . . . . .</b>	 67
Hilft die Sauna? . . . . .	67
Sport und Vollwertkost ideale	
Kombination . . . . .	68
 <b>Die Regeln kurz zusammengefaßt . . . . .</b>	 72
Meiden Sie streng . . . . .	72
Schränken Sie möglichst weitgehend ein . . .	73
Täglich müssen Sie essen . . . . .	73
Sonstige Regeln. . . . .	73
 <b>Schlußwort . . . . .</b>	 75

<b>Rezeptvorschläge von Ilse Gutjahr . . . . .</b>	<b>77</b>
Allgemeine Hinweise . . . . .	79
Friskorngerichte . . . . .	82
Friskost voraus . . . . .	87
Warme Gerichte . . . . .	99
Nachtisch . . . . .	106
Brotaufstrich. . . . .	108
Backen mit Vollkornmehl . . . . .	110
Zum Schluß auch noch Brotbacken für Hobbybäcker! . . . . .	116