

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Idealgewicht ohne Hungerkur	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

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

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