

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort von Ilse Gutjahr | 13 |
| Was ist Vollwerternährung? | 17 |
| Die alte und die neue Ernährungslehre . . . | 20 |
| Die Ordnung unserer Nahrung – Tabelle nach Professor Kollath | 24 |
| Frischkost. | 30 |
| Getreide | 34 |
| Der Mehl-Vergleich | 39 |
| Zucker und Fabrikzucker | 41 |
| Zucker als Kalkräuber. | 43 |
| Unverträglichkeit | 46 |
| Kohlenhydrate | 48 |
| Fette | 50 |
| Getränke. | 52 |
| Wann beginnt die Vorsorge für Ihr Kind? | 54 |
| Muttermilch und Kunstnahrung | 57 |
| Stillen – wann und wie oft | 67 |

| | |
|--|-----|
| Trinkmengen. | 72 |
| Dauer des Stillens, Abstillen | 75 |
| Allgemeines zur Flaschennahrung. | 76 |
| Ich kann nicht stillen – welche Ersatznahrung? | 78 |
| Zubereitung der Frischkornmilch | 81 |
| Zubereitung der Frischkornmandelmilch | 88 |
| Bircher-Tabelle über Säuglingsernährung mit Fruchtmilch | 91 |
| Speiseplan für das Kleinkind. | 94 |
| Vigantol, künstliche Vitamine und Mineralstoffgemische | 99 |
| Gewicht | 101 |
| Stuhlgang | 103 |
| Körpertemperatur des Säuglings | 105 |
| Reinigung von Flasche und Sauger | 106 |
| Geistige, seelische und körperliche Entwicklung des Säuglings | 107 |
| Pflege des Kindes | 112 |
| Die Kleidung | 114 |
| Windelhöschen aus Schafwolle selbst gemacht (mit Strickanleitung) | 116 |

| | |
|---|------------|
| So unkompliziert wuchs mein Kind auf . . | 119 |
| Schlußwort | 122 |
| Rezepte für die ganze Familie | 125 |
| Rezepte für das Kleinkind | 127 |
| Salate für das Kleinkind | 129 |
| Warme Mahlzeiten für das Kleinkind | 130 |
| Rezepte für alle | 132 |
| Frisches Getreide – Frischkornbrei | 132 |
| Gekeimtes Getreide | 134 |
| Knackige Salate | 134 |
| Warme Gerichte | 144 |
| Backen mit Vollkorn | 150 |
| Einleitung von Dr. med. M. O. Bruker. . | 161 |
| Beim Säugling fängt es an | 161 |
| Vorbereitung einer komplikationslosen Geburt in der Schwangerschaft. | 172 |
| Der Einbruch der Technik in den Nahrungsmittelsektor | 178 |

| | |
|---|-----|
| Scheinbare Besonderheiten in der Ernährung des Kindes. | 179 |
| Die Milchfrage | 180 |
| Braucht das Menschenkind Milch? | 182 |
| Tierisches Eiweiß nicht notwendig | 183 |
| Der Wert der Kuhmilch wird überschätzt . . | 185 |
| Muttermilch als Gradmesser für den Eiweißbedarf | 185 |
| Natives und denaturiertes Eiweiß | 187 |
| Bei Verzehr von <i>Lebensmitteln</i> gibt es kein Eiweißproblem. | 191 |
| Nur unerhitzte Milch enthält vollwertiges Eiweiß. | 192 |
| H-Milch muß streng gemieden werden . . . | 192 |
| Die Pottenger'schen Katzenversuche. | 194 |
| Milch und Schulleistungen | 195 |
| Homogenisierte Milch hat gesund- heitliche Nachteile | 196 |
| Pasteurisierung erfolgt aus Angst vor Bakterien | 199 |
| Das vegetarische Problem beim Kind | 202 |
| Der ethische Aspekt des Vegetarismus . . . | 203 |

| | |
|---|------------|
| Der Bedarf an Vitamin B 12 wird auch bei Pflanzenkost voll gedeckt | 208 |
| Die Milch und das lymphatische Kind . . . | 213 |
| Das artfremde Eiweiß der Kuhmilch. | 215 |
| Kuhmilch blockiert das lymphatische Infektabwehrsystem | 217 |
| Der Nachteil der Antibiotika | 218 |
| Die Bedeutung der sogenannten Kinderkrankheiten | 221 |
| Bakterien haben wichtige Aufgaben | 222 |
| Die biologische Behandlung eines Infektes beim Kind | 224 |
| Fieber ist die wichtigste Waffe zur Heilung eines Infektes | 226 |
| Kneippsche Maßnahmen. | 227 |
| Technik des Wechselunterschenkelbads . . . | 230 |
| Der Schnupfen oder die sogenannte Erkältung | 231 |
| Die Behandlung des Schnupfens | 233 |
| Die sogenannte <i>Erkältung</i> kommt nicht von Kälte. | 238 |
| Was ist von Impfungen des Kindes zu halten? | 240 |

| | |
|---|-----|
| Krankheiten im Säuglings- und Kindes- alter | 247 |
| Der Milchschorf | 247 |
| Ekzem und Neurodermitis | 249 |
| Die Nachteile der äußerlichen Behandlung mit Salben | 251 |
| Allergien. | 253 |
| Das kindliche Asthma. | 257 |
| Das Kind ißt nicht. | 260 |
| Über das <i>natürliche Verlangen</i> der Kinder nach Süßem. | 262 |
| Die Süßigkeiten als psychologisches Problem | 263 |
| Womit soll man süßen? | 274 |
| Die Rolle des Honigs | 278 |
| Zuckerersatzstoffe | 281 |
| Die Zahnkaries, ein frühzeitiges Warnzeichen | 283 |
| Die Zahnkaries ist keine Fluor- mangelkrankheit | 286 |
| Zähneputzen reicht nicht aus, um Zahnkaries zu verhüten. | 293 |

| | |
|--|------------|
| Das Gebiß als Gradmesser allgemeiner Gesundheit. | 295 |
| Die Parodontose | 296 |
| Die Unregelmäßigkeiten der Zahnstellung. | 297 |
| Wichtige Themen – kurz besprochen . . . | 300 |
| Die Bedeutung des Säure-Basen- Gleichgewichts | 300 |
| Der Bedarf an Eisen | 304 |
| Keine Angst vor Schimmel und Bakterien | 308 |
| Wissenswertes über Cadmium | 315 |
| Gedanken über den Spinat | 318 |
| Aufruf zum organisierten Zusammen- schluß aller Gesundheitsbewußten | 319 |