

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort von Ilse Gutjahr .....</b>	<b>13</b>
<b>Was ist Vollwerternährung? .....</b>	<b>17</b>
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
<b>Wann beginnt die Vorsorge für Ihr Kind? .....</b>	<b>54</b>
Muttermilch und Kunstdnahrung .....	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
<b>Rezepte für die ganze Familie . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>Rezepte für das Kleinkind . . . . .</b>	<b>127</b>
Salate für das Kleinkind . . . . .	129
Warne Mahlzeiten für das Kleinkind . . . . .	130
<b>Rezepte für alle . . . . .</b>	<b>132</b>
Frisches Getreide – Frischkornbrei . . . . .	132
Gekeimtes Getreide . . . . .	134
Knackige Salate . . . . .	134
Warne Gerichte . . . . .	144
Backen mit Vollkorn . . . . .	150
<b>Einleitung von Dr. med. M. O. Bruker . . .</b>	<b>161</b>
<b>Beim Säugling fängt es an . . . . .</b>	<b>161</b>
<b>Vorbereitung einer komplikationslosen Geburt in der Schwangerschaft . . . . .</b>	<b>172</b>
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 Infektababwehrsystem . . . . .	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
<b>Was ist von Impfungen des Kindes zu halten? . . . . .</b>	<b>240</b>

<b>Krankheiten im Säuglings- und Kindes- alter</b> . . . . .	247
Der Milchschorf . . . . .	247
Ekzem und Neurodermitis . . . . .	249
Die Nachteile der äußerlichen Behandlung mit Salben . . . . .	251
Allergien . . . . .	253
Das kindliche Asthma . . . . .	257
<b>Das Kind isst nicht</b> . . . . .	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
<b>Die Zahnkaries, ein frühzeitiges Warnzeichen</b> . . . . .	283
Die Zahnkaries ist keine Fluor- mangelkrankheit . . . . .	286
Zähneputzen reicht nicht aus, um Zahnkaries zu verhüten . . . . .	293

Das Gebiß als Gradmesser allgemeiner Gesundheit. . . . .	295
<b>Die Parodontose . . . . .</b>	<b>296</b>
Die Unregelmäßigkeiten der Zahnstellung. . . . .	297
<b>Wichtige Themen – kurz besprochen . . .</b>	<b>300</b>
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