

INHALTSVERZEICHNIS

I. Vorwort	10
II. Einleitung: Essen sie sich schlank und gesund	16
 Zu viel Gewicht für zu wenig Mensch	17
III. Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts	26
IV. DER KÖRPER	36
 Das Wunder der Gene	37
 Gesundheit und Schönheit – die Harmonie Ihrer bioenergetischen Ausstrahlung	38
V. DAS ERSTE PRINZIP – Apfel und Vitamin C Schlankheitsbombe und Gesundheitsgranate	46
 Der Apfel als Schlankmacher	48
 Der Apfel zur Rauchentwöhnung	49
 Der Apfel als Gesundheitspolizei	51

» Der positive Einfluss des Apfels auf die Haut	55
» Welche Äpfel essen – und wie?	58
» Vitamin C einmal anders: Tee aus Tannennadeln	61
» Das Vitamin C des Apfels und warum Vitamin C so wichtig ist	63
» Der Apfel als Bestandteil einer vollwertigen Ernährung	66
» Der Apfel als Vitalstofflieferant	68

VI. DAS ZWEITE PRINZIP – Wasser und Übersäuerung

Das Lebenselixier und die Notwendigkeit des Säurehaushaltes	70
» Wasseraufbereitung leicht gemacht	74
» Übersäuerung und basisches Wasser	75
» Auch minderwertige Gedanken vergären zu Säure	79
» Der Übersäuerung zu Leibe rücken	81
» Was verursacht Übersäuerung?	82
» Was können Sie tun?	83
» Wertvolle Tipps zum Thema Übersäuerung	85
» Wie können Sie den Körper bei Übersäuerung noch zusätzlich unterstützen?	87
» Nahrungsmittel-Tabelle basischer und säurebildender Lebensmittel	90
» Der große „Sauer macht krank“-Test	97

VII. DAS DRITTE PRINZIP – Verdauung und Darmpflege	
Schlank und fit durch Regeneration der Verdauungsorgane	102
» Der Darm braucht Ihre Aufmerksamkeit	104
» Welche sind die bekanntesten Darmreinigungs-Methoden?	112
» Wann ist eine Darmreinigung zu empfehlen?	115
VIII. DAS VIERTE PRINZIP – Leinöl und ungesättigte Fettsäuren	
Lebensnotwendige und gesunde Fette	116
» Kurze Erläuterung zu den Fetten	121
IX. DAS FÜNFTE PRINZIP – Spirulina und Grünes	
Die Mikroalge Spirulina platensis und alles Reife in Grün	124
» Alles im grünen Bereich	132

X. Die vier wichtigsten Ernährungsarten	136
 Hoch energetische Lebensmittel	137
 LEBENSmittel	137
 Nahrungsmittel	138
 Sterbemittel	140
XI. LEBENSmittel oder STERBEmittel?	
Was bei folgenden Nahrungsmitteln zu beachten ist	142
 Milch und Milchprodukte	143
 Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier & Co	147
 Physiologische Gegenüberstellung zwischen Pflanzen-, Fleisch- und Allesessern	152
 Kaffee	155
 Weißer Zucker	157
 Stevia – so süß kann Natur sein	160
 Süßigkeiten: Schokolade & Co	161
 Süßstoffe und Aspartam	162
 Salz	164
XII. Wissenswertes über Freie Radikale	168

XIII. Gesundes zum Essen, Kauen und Trinken	172
 Leinsamen	173
 Mandelmus	173
 Keime und Sprossen	174
XIV. Brei oder Müsli aus der altbewährten	
 Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig	176
 Budwig-Brei und -Müsli	177
 Ernährungsburner „high class“	178
XV. Vegetarische Ernährung aus geistiger Sicht	182
XVI. Übergewicht	186
 Kartoffeln, nicht nur zum Essen	188
 Der Body-Mass-Index (BMI)	191
 Tipps zur Gewichtsreduktion	191
 Sie sollten Ihre „Diät“ beenden, wenn ...	193
 Essgewohnheiten	194

XVII. Wie gefährlich ist Essen für unsere Gesundheit?

198

XVIII. Zusammengefasst:

Das 5-Säulen-Prinzip – Ihre gesunde Wahl

Das Fundament für eine gute Figur, Gesundheit und Vitalität 204