







# INHALTSVERZEICHNIS






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

➤	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

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

## **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**

<b>XIII. Gesundes zum Essen, Kauen und Trinken</b>	<b>172</b>
✂ Leinsamen	173
✂ Mandelmus	173
✂ Keime und Sprossen	174
 <b>XIV. Brei oder Müsli aus der altbewährten</b>	
<b>Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig</b>	<b>176</b>
✂ Budwig-Brei und -Müsli	177
✂ Ernährungsburner „high class“	178
 <b>XV. Vegetarische Ernährung aus geistiger Sicht</b>	<b>182</b>
 <b>XVI. Übergewicht</b>	<b>186</b>
✂ 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**