

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Ernährung	9
Eiweiß	11
Die 8 essentiellen Aminosäuren	11
Gute Eiweißlieferanten –tierisch	13
Gute Eiweißlieferanten –pflanzlich	14
Soja	14
Öle und Fette	16
Gesättigte Fettsäuren	16
Einfach ungesättigte Fettsäuren	16
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	16
Transfettsäuren – schlechtes Fett?	17
Fleisch und Fettsäuren	18
Alle notwendigen Fettsäuren im Überblick	19
Öle in der täglichen Ernährung	20
Tipps zu hochwertigen Ölen	20
Kohlenhydrate	22
Einteilung der Kohlenhydrate	22
Glykämischer Index	22
Verstoffwechselung der Kohlenhydrate	24
Alternative Beilagen	24
Zusammenfassung	25
Glucosestoffwechsel	25
Fettstoffwechsel	25

<i>Sucht nach Kohlenhydraten?</i>	26
<i>Suchtblocker</i>	27
<i>Kohlenhydrate und basische Ernährung</i>	28
<i>Auswirkung zu vieler Kohlenhydrate in Form von Obst auf Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse</i>	29
<i>Anmerkung für gallenoperierte Patienten</i>	30
<i>Rohkost gut für alle?</i>	30
<i>Welche Ernährung Abends, bzw. vor dem Zubettgehen?!</i>	30
<i>Zur Erinnerung für alle, die abnehmen möchten</i>	31
<i>Kalorienzufuhr und Abnehmen</i>	33
<i>Gesamteiweißwert / Wirkt zu viel Eiweiß schädlich?</i>	33
<i>Eiweiß, Eier und Cholesterin</i>	34
<i>Eiweißshakes & Co.</i>	35
<i>Entgiftung und Ausleitung von Schwermetallen im Bezug auf Eiweiße</i>	35
<i>Salz, Zucker, Schokolade & Co.</i>	36
<i>Anstatt Zucker</i>	36

Ernährungsplan **37**

Kräuterliste **39**

<i>Weitere empfehlenswerte Beilagen</i>	40
<i>Zwischenmahlzeiten</i>	41
<i>Mal was anderes: Milcheiweißfrei und vegan</i>	42
<i>Wöchentlicher Essensplan und Internetrecherche</i>	42
<i>Ernährungsumstellung und Getreide</i>	43
<i>Weizen, Kohlenhydrate und Milcheiweiß</i>	43
<i>Tierisches Eiweiß und Kohlenhydrate</i>	44
<i>Ernährungspyramide</i>	46

Rezept für ein gesundes und schmackhaftes Eiweißbrot **47**

Flüssigkeitszufuhr	48
<i>Stilles Wasser</i>	48
<i>Kohlensäurehaltiges Wasser</i>	48
<i>Entgiftung durch das richtige Wasser</i>	49
<i>Zitronensäure</i>	49
<i>Aspartam</i>	49
<i>Säfte</i>	50
<i>Kaffee</i>	50
<i>Alkohol</i>	51
<i>Kleine Gallengangreinigung / warmes Wasser</i>	51
 Gesunde und ausgleichende Bewegung	 52
<i>Ein Mindestmaß an Bewegung</i>	52
<i>Bewegung, Hormone und Gewichtsreduktion</i>	52
<i>Eiweißzufuhr, Stoffwechsel und Stress</i>	52
<i>Die Bedeutung der Bewegung und der Eiweißzufuhr</i>	53
<i>Diätfehler</i>	53
<i>Laufschuhe und Einlagen</i>	54
<i>Weitere empfehlenswerte Sportarten</i>	55
<i>Atemübung</i>	55
 Beinlängtenkorrektur nach Dorn/STR®	 56
 Sensomatische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Wiedererlangung der Schmerzfreiheit	 58
<i>Sensomatics® quer liegend</i>	58
<i>„Himmel und Erde verbinden“</i>	60
<i>Weitere Tipps zum Ausgleich der Körperstatik</i>	62
 Schmerzfreier und erholsamer Schlaf	 63
<i>Von der Wichtigkeit einer optimalen Schlafstätte</i>	63
<i>Optimale Lagerung des Körpers</i>	63

<i>Seitenschläferkissen</i>	64
<i>Nackenkissen</i>	64
<i>Lattenroste und Matratzen</i>	65
<i>Indikatoren für einen Matratzenwechsel</i>	65

Nahrungsergänzung **66**

<i>Entsäuerung</i>	66
<i>Ausleitung</i>	66
<i>Entschlackung</i>	67
<i>Kräuterprodukte und Moor bei organischen Dysbalancen</i>	67
<i>Darm</i>	67
<i>Leber/Galle</i>	68
<i>Arthrose, Gelenkentzündung & Co.</i>	68
<i>Muskulatur und Nerven</i>	69
<i>Schilddrüse und Jod</i>	69
<i>Eiweiße</i>	70
<i>Vitamin D – das Sonnenhormon</i>	70
<i>Pilze, Viren und Bakterien</i>	72

Nachwort **74**

Danksagung **75**

Literaturtipps/Quellenverzeichnisse **76**

Kurzvita des Autors **77**

<i>Persönliche Notizen</i>	79
----------------------------	----