

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Ernährung	9
Eiweiß	11
<i>Die 8 essentiellen Aminosäuren</i>	11
<i>Gute Eiweißlieferanten –tierisch</i>	13
<i>Gute Eiweißlieferanten –pflanzlich</i>	14
<i>Soja</i>	14
Öle und Fette	16
<i>Gesättigte Fettsäuren</i>	16
<i>Einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	16
<i>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	16
<i>Transfettsäuren – schlechtes Fett?</i>	17
<i>Fleisch und Fettsäuren</i>	18
<i>Alle notwendigen Fettsäuren im Überblick</i>	19
<i>Öle in der täglichen Ernährung</i>	20
<i>Tipps zu hochwertigen Ölen</i>	20
Kohlenhydrate	22
<i>Einteilung der Kohlenhydrate</i>	22
<i>Glykämischer Index</i>	22
<i>Verstoffwechselung der Kohlenhydrate</i>	24
<i>Alternative Beilagen</i>	24
Zusammenfassung	25
<i>Glucosestoffwechsel</i>	25
<i>Fettstoffwechsel</i>	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
Beinlängenkorrektur 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
<i>Nahrungsergänzung</i>	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
<i>Nachwort</i>	74
<i>Danksagung</i>	75
<i>Literaturtipps/Quellenverzeichnisse</i>	76
<i>Kurzvita des Autors</i>	77
<i>Persönliche Notizen</i>	79