

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Stuhlverstopfung ohne Abführmittel in 3 Tagen heilbar | 11 |
| Die Ursachen | 11 |
| Die ernährungsbedingte Stuhl- verstopfung. | 12 |
| Kritik an dem Begriff Ballaststoffe | 14 |
| Ballaststoffe sind gerade das Gegenteil von Ballast | 16 |
| Ballaststoffe verhüten Krankheiten | 18 |
| Faserstoffe sind ein wichtiger Bestandteil der Vitalstoffe | 19 |
| Faserstoffe haben vielfältige Wirkungen . . | 22 |
| Nennen Sie Ballaststoffe ab sofort nur noch Faserstoffe | 25 |
| Spannungsbedingte Stuhlverstopfung | 27 |
| Abführmittel: Immer falsch | 30 |
| Abführmittel an sich schädlich | 32 |
| „Hämorrhoiden“ durch Abführmittel. . . . | 32 |
| Abführmittel erzeugt Verstopfung | 34 |
| | 5 |

| | |
|---|-----------|
| Abführmittel verhindert Heilung | 35 |
| Kein Unterschied zwischen Tee und Pille | 36 |
| Regelmäßige Darmentleerung nicht erstrebenswert | 38 |
| Die Eßmenge bestimmt das Stuhlvolumen | 41 |
| Darm lässt sich nicht „erziehen“ | 42 |
| Stuhlgang – wie oft? | 43 |
| Keine „Verdauung“? | 45 |
| Die Behandlung der ernährungs- bedingten Stuhlverstopfung | 47 |
| Nahrungsmittel, die zu meiden sind | 48 |
| Lebensmittel, die unbedingt nötig sind ... | 50 |
| Hier ist das Rezept des Frischkornbreies . | 51 |
| Zubereitung der Frischkost..... | 54 |
| Auch für Magen-, Darm-, Leber-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsenkranke verträglich. | 57 |
| Richtige Ernährung auch bei spannungs- bedingter Verstopfung | 59 |
| Stuhlregelung ist der Anfang neuer Lebensordnung..... | 61 |

| | |
|---|------------|
| Mangel an Bewegung führt nicht zu Verstopfung | 62 |
| Heilung der Stuhlverstopfung beugt späteren Krankheiten vor | 63 |
| Allgemeine Hinweise | 67 |
| So könnte ein Speiseplan für 14 Tage aussehen | 69 |
| Frischkorngerichte | 75 |
| Frischkost voraus | 80 |
| Knackige Salate ... schnell zubereitet | 95 |
| Warme Mahlzeiten | 99 |
| Nachspeisen | 117 |
| Brotaufstrich | 120 |
| Backen mit Vollkornmehl | 123 |
| Zum Schluß auch noch Brotbacken für Hobbybäcker! | 137 |