

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

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