

# Inhalt

	Vorwort . . . . .	11
I.	Fehlernährung macht uns krank . . . . .	13
	Herz und Kreislauf . . . . .	14
	Arteriosklerose und Arteriosklerose . . . . .	14
	Hypertonie (Bluthochdruck) . . . . .	18
	Karies . . . . .	19
	Erkrankungen der Verdauungsorgane . . . . .	21
	Appendizitis (»Blinddarmentzündung«) . . . . .	21
	Colitis ulcerosa . . . . .	21
	Morbus Crohn oder Enteritis regionalis . . . . .	21
	Divertikulose . . . . .	22
	Verstopfung: ein Volksleiden . . . . .	22
	Nierenerkrankungen . . . . .	23
	Leber und Galle . . . . .	24
	Fettleber . . . . .	24
	Gallensteine . . . . .	25
	Arthritis urica oder Gicht . . . . .	26
	Diabetes mellitus (Zuckerharnruhr) . . . . .	28
	Degenerative Gelenkerkrankungen . . . . .	30
	Alkoholismus . . . . .	32
	Adipositas (Fettsucht / Übergewicht) . . . . .	34
	Einflüsse der Ernährung auf das Immunsystem . . . . .	35
	Allergien . . . . .	37
II.	Gesundheit durch richtige Ernährung . . . . .	39
	Gesundheit – oberstes Ernährungsziel . . . . .	42
	Die Prüfsteine für Lebensmittelqualität . . . . .	42
	8 Regeln für den Umgang mit Lebensmitteln . . . . .	50
	Lagerungsort und Lagerungsdauer	
	Obst- und Gemüseangebot nach Haupterntezeiten	
	Die Eiweißfrage . . . . .	54
	Vitamine . . . . .	59
	Mineralstoffe . . . . .	67
	Vollwerternährung ist ganz einfach . . . . .	70

III.	Lebensmittel und Vollwerternährung . . . . .	73
	Fleisch und Fleischerzeugnisse . . . . .	73
	Fisch und Fischerzeugnisse . . . . .	84
	Empfehlungen . . . . .	98
	Eier und Eiprodukte . . . . .	103
	Empfehlungen . . . . .	107
	Milch und Milchprodukte . . . . .	109
	Empfehlungen . . . . .	122
	Speisefette und -öle . . . . .	124
	Empfehlungen . . . . .	137
	Getreide und Getreideprodukte . . . . .	139
	Empfehlungen . . . . .	154
	Gemüse und Gemüseprodukte . . . . .	158
	Hülsenfrüchte . . . . .	172
	Obst und Obsterzeugnisse . . . . .	176
	Empfehlungen . . . . .	191
	Ohne Wasser – kein Leben . . . . .	195
	Empfehlungen . . . . .	208
	Lebensmittelzusatzstoffe . . . . .	211
IV.	Die Ernährungsumstellung . . . . .	221
V.	Diäten – von Atkins bis Zitronensaft . . . . .	225
VI.	Fast Food . . . . .	231
VII.	Vollwertkost-Praxis . . . . .	239
	Rezepte . . . . .	239
	Adressen . . . . .	252
	Bücher . . . . .	261
VIII.	Lebensmittel nach Tschernobyl . . . . .	263
	Register . . . . .	267
	KATALYSE in eigener Sache . . . . .	273