



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Jeder Kenner der Ernährungsweise nach Dr. M. O. Bruker wird von Ilse Gutjahrs Rezepten schlichtweg begeistert sein. Sie beruft sich nämlich auf die Vollwertlehre Brukers unter dem Motto »Essen wie ein Bauer vor hundert Jahren«, die hier auch in großen Zügen vorgestellt wird.

Der vorliegende Ratgeber stellt also eine Kombination von Kochbuch und Ernährungshandbuch dar. Ilse Gutjahr beantwortet didaktisch sehr geschickt viele Fragen, die beim Thema Vollwertkost immer wieder auftreten, und es gelingt ihr, selbst die hartnäckigsten Zweifler noch durch die Köstlichkeit und Vielfalt ihrer Rezepte zu überzeugen.

Autorin

Ilse Gutjahr ist seit vielen Jahren die engste Mitarbeiterin von Dr. M. O. Bruker.

Ilse Gutjahr

**Die vitalstoffreiche
Vollwertkost nach
Dr. M.O. Bruker**

mit Zeichnungen
von Heinrich Euler

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

19. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe September 1992
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 1986 Tomus Verlag GmbH, München
Umschlaggestaltung: Design Team München
unter Verwendung eines Fotos von:
Superbild/Zscharnack
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
SK · Herstellung: Stefan Hansen
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-13654-4

www.goldmann-verlag.de

Wo Sie die Antworten auf Ihre Fragen finden können . . .

Dr. Bruker: »Alles von mir gekostet!«

Dr. Bruker sagt, warum ein Buch mit Rezepten nach den Grundsätzen der modernen Ernährungslehre notwendig ist 13

Was wäre ein solches Buch ohne ein Wort über Dr. M. O. Bruker?

Ilse Gutjahr stellt Dr. M. O. Bruker vor 15

Liebe Leserin, lieber Leser . . .

Warum das Buch ein »Ratgeber gegen die Angst« geworden ist 18

Vollwertkost nach Tschernobyl?

Warum Sie gerade nach Tschernobyl vitalstoffreiche Vollwertkost essen sollten 22

Um Gesundheit kümmert man sich erst, wenn man sie nicht mehr hat

Warum Vollwertkost für Ihre Gesundheit so wichtig ist 24

Die 4 Nahrungsmittel, die Sie meiden sollten

Was Sie Ihrer Gesundheit zuliebe nicht essen sollten 26

Die 4 Speisen, die Sie täglich essen sollten

Die Nahrungsmittel, die wir Ihnen besonders empfehlen können 27

Welche Krankheiten sind ernährungsbedingt?

Krankheiten, bei denen Sie sich durch eine Umstellung Ihrer Ernährung Heilung oder Linderung erhoffen können 28

Welche Ordnung hat unsere Nahrung?

Alles über »Lebensmittel«₁ und »Nahrungsmittel«
und ihre Einteilung nach Prof. Kollath 30

Wir achten auf Qualität, wir zählen keine Kalorien

Warum es nicht sinnvoll ist, sich nach Kalorienta-
bellen zu richten 38

Kennen Sie das Märchen von der Kornähre?

Was wir aus einem alten Märchen
lernen können 40

Es geht nichts über das Natürlichste: das Getreide

Das Getreide liefert uns alle Nährstoffe und Vital-
stoffe, die der Körper braucht 42

Querschnitt durch ein Getreidekorn 46

Wichtig zu wissen: Woraus besteht unsere Nahrung eigentlich?

Alles über Grundnährstoffe und Vitalstoffe 48

Alles über Eiweiß 49

Alles über Fette 52

Wie Sie Fett richtig verwenden

Tip für alle, die empfindlich sind an Leber, Galle,
Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse 55

Verschwendung durch Fleischverzehr

Wieviel Futtermittel man braucht, um ein Kilo
Fleisch zu erzeugen 56

Alles über Kohlenhydrate (Saccharide) 57

Alles über Vitamine 59

Mineralstoffe und Spurenelemente 60

Enzyme (Fermente) 60

Ungesättigte Fettsäuren 60

Aromastoffe 60

Faserstoffe 61

Was geht beim Mahlen verloren?

Ausmahlungsverluste bei Weizen 62

Welchen Nachteil haben Säfte?

Wieviel und was soll man trinken? 63

Und wie hält man's mit der Milch?

Auf Milch sollten Sie bei bestimmten Krankheiten verzichten 64

Ist Vollwerternährung teurer?

Ein »normales« Frühstück im Vergleich mit einem vollwertigen 66

Rezeptteil*Frischkorngerichte* 68**Das Wichtigste: Frischkost stets als erstes essen!**

Grundrezept für Frischkornbrei und viele Variationsmöglichkeiten 68

Dürfen Getreidesorten für den Frischkornbrei gemischt werden?

Wichtig ist nur, daß Sie Ihren Körper ausreichend mit Vitalstoffen versorgen 71

Wie wird Getreide am besten aufbewahrt?

Was Sie tun können, um Ihr Getreide gegen Schädlinge zu schützen 73

Keine Angst vor Bakterien!

Vorsicht vor »Zeitungsenten«, die Sie verunsichern wollen 75

Schafft Phytin Probleme?

Keine Angst vor Calciumverarmung 76

Wie lange soll Getreide eingeweicht werden?	
Fünf bis sechs Stunden – oder nur gut kauen!	76
Die Qual der Wahl mit Getreidemöhlen	
Worauf Sie beim Kauf einer Getreidemühle achten sollten	77
Frishkost voraus	
Was gehört alles zur »Frishkost«?	78
<i>Soßen</i>	79
Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau oder aus naturgemäßem?	
Warum Sie Produkte aus naturgemäßem Anbau bevorzugen sollten, obwohl sie nicht schadstofffrei sind	82
Muß die Frishkost unmittelbar nach dem Zubereiten verzehrt werden?	
Ein Vitaminverlust tritt nur sehr langsam ein	84
<i>Salate</i>	85
Braucht man besondere Küchengeräte zur Zubereitung?	
Alles dreht sich um die Getreidemühle	87
Keine Angst vor Blähungen!	
Warum Sie wegen Blähungen Ihre Vollwertkost nicht aufgeben sollten	92
Nitrat-Nitrit: Warnung vor Spinat?	
Die Gefahren der Nitratdüngung	92
Eisenmangel durch vegetarische Kost?	
Warum Sie sich bei der richtigen Ernährung dar- über keine Gedanken zu machen brauchen	97

Wer Diät ißt, wird krank!

Warum Vollwertkost keine »Diät« ist 98

Wie macht man milchsaures Gemüse?

Rezept für milchsaure Gurken 98

Sind rohe Bohnen giftig?

Es ist besser, Sie kochen grüne Bohnen 102

Suppen 103**Milchsaures Gemüse — sinnvolle Ergänzung**

Über die alte Methode der Milchsäuregärung 111

Ja oder nein zum Dampfdrucktopf?Warum die Wahl des Kochtopfes relativ unwichtig
ist 112*Getreidespeisen* 113**Cadmium im Getreide?**Cadmium gibt es auch in anderen Lebens-
mitteln 119**Welche Bedeutung hat das Säure-Basen-Gleichgewicht?**Warum diese Frage bei einer richtigen Ernährung
nicht wichtig ist 121**Keine Angst vor Mutterkorn!**Wie Sie Mutterkorn erkennen können und was pas-
siert, wenn Sie mal eins mitessen... 125*Gemüse* 126**Braucht man einen Mikrowellenherd?**Warum Sie sich keinen Mikrowellenherd kaufen
sollten 131

Ist Tiefkühlkost empfehlenswert?

Warum Sie Tiefkühlkost nicht blanchieren
sollten 138

Kartoffelspeisen 142

Süßspeisen 152

Womit soll man süßen?

Warum man eigentlich fast keine Speisen zu süßen
braucht 152

Sind Süßstoffe zu empfehlen?

Sie sollten Präparate meiden und lieber Ihren Gau-
men »umgewöhnen« 157

Was ist eigentlich »Ursüße«?

Ursüße erzeugt Unverträglichkeit 160

Braucht man für die Zubereitung von Vollwertkost mehr Zeit?

Eine Gewöhnungsphase brauchen Sie schon – dann
geht es schnell 163

Sollen Obst und Gemüse geschält werden?

Warum Sie mit dem Schälen die wichtigsten Stoffe
entfernen 164

Quark soll sehr gesund sein. Stimmt das?

Warum zuviel Quark eine Belastung für den Körper
ist 165

Gebäck 166

Formaldehyd soll auch im Honig vorkommen. Ist das schädlich?

Keine Angst vor Honig. 170

Nimmt man bei vitalstoffreicher Vollwertkost zu oder ab?

Warum der Dicke abnimmt und der Dünne zu-
nimmt 176

Sind Kaffee und schwarzer Tee erlaubt?

Warum Sie Kaffee und schwarzen Tee nur zu beson-
deren Anlässen trinken sollten 176

Zahnkaries und Ernährung...

Vollwertkost statt Fluoridtabletten 180

Brote und Brötchen 188

Woran erkennt man ein Vollkornbrot?

Am besten, Sie backen Ihr Brot selbst! 190

Ist Vollkornbrot schwer verträglich?

Warum es auf den Fabrikzucker ankommt . . . 193

Nicht genügend Vitamin B₁₂?

Auch bei vegetarischer Kost erhält der Körper ge-
nug Vitamin B₁₂ 200

Keine Angst vor Schimmelpilzen!

Warum Sie nicht gleich das ganze Brot wegwerfen
sollten, wenn es einen Schimmelfleck hat . . . 203

Wie sollte Brot aufbewahrt werden?

Ein Holzbrett und ein Geschirrtuch
genügen 204

Brotaufstriche 205

Gerade das Kleinkind sollte gesunde Kost erhalten

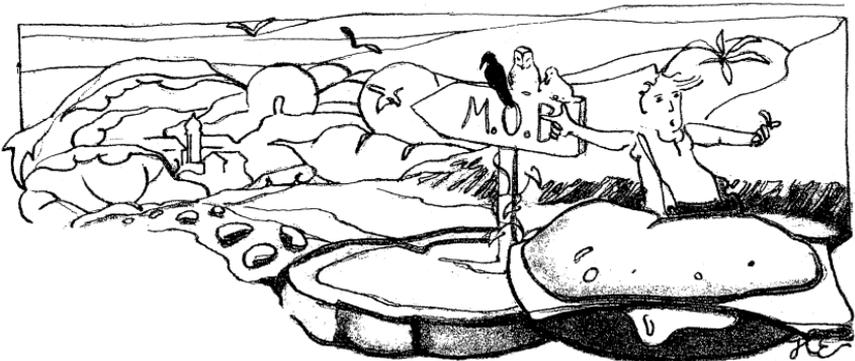
Wie Sie Ihr Kind richtig ernähren 210

Es ist nie zu spät!

Auch die Ernährung des älteren Menschen und des Sportlers sollte umgestellt werden 212

Register allgemein 213

Register Rezepte 215



Dr. Bruker: »Alles von mir gekostet!«

Aus mehreren Gründen muß ich zu diesem Buch einige Worte sagen. Die Autorin ist seit langem meine engste Mitarbeiterin. Sie kennt daher nicht nur die Schwächen der herkömmlichen Ernährungsphysiologie, die letztendlich zu der Lawine der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten geführt haben, sondern auch die Segnungen der modernen Ernährungslehre. Dr. Maximilian Bircher-Benner hat dazu den Grund gelegt, Prof. Werner Kollath hat die wissenschaftliche Basis geschaffen, und ich habe sie in die Klinik und ärztliche Praxis eingeführt. Es besteht kein Zweifel, daß sie sich zur Vorbeugung und Behandlung dieser Krankheiten hervorragend bewährt hat.

Als Arzt und Ernährungswissenschaftler habe ich in zahlreichen Büchern die theoretischen Grundlagen dargestellt. Es fehlte noch die praktische Anwendung in der Küche.

»Dieses vielseitige Buch ist etwas ganz Besonderes!«

Das vorliegende Buch füllt diese Lücke. Es ist aber kein Kochbuch üblicher Art, sondern etwas ganz Besonderes. Selbstverständlich enthält es Rezepte. Sie bilden den Anlaß, daß der, der die Speisen zubereitet, so nebenbei und fast unmerklich in die Gedanken der modernen Ernährung eingeführt wird. Das Resultat ist die vitalstoffreiche Vollwertkost. So finden sich in fast spielerischer und doch wissenschaftlich exakter Weise zwischen den Rezepten kurze Grundsatzinformationen über das Wesen einer gesunden Ernährung. Man stößt auf allgemeine Weisheiten und begegnet einer Lebensphi-

losophie, die unausgesprochen zeigt, daß hinter der Auswahl der Speisen die Bejahung der Schöpfung steht. Als Gewürz wird – neben den üblichen – Humor verwendet.

So kommt es, daß Sie mir in dem vielseitigen Buch ständig begegnen, sei es in Zitaten oder in Hinweisen auf die von mir vertretene moderne Ernährungslehre. Trotzdem bedurfte es bei der Übersetzung der vitalstoffreichen Vollwertkost in die Küchenpraxis einer Künstlerin, die mit lockerer Hand ohne großen küchentechnischen Aufwand einfache, aber doch wohlschmeckende Gerichte erstellt hat. Keines der Gerichte verstößt gegen das Prinzip der modernen Ernährungslehre, und jedes wurde von mir persönlich gekostet und selbstverständlich für gut befunden.

Es muß noch besonders betont werden, daß die vitalstoffreiche Vollwertkost keine Krankenkost ist, sondern eine Art Standardkost für den Gesunden und jeden, der gesund bleiben möchte. Etwas ganz Besonderes ist es aber, daß diese Kostform bei jeder Krankheit als Basiskost verabreicht werden soll. Da sie außerdem frei ist von allen Fabrikzuckerarten, ist sie die Ernährungsform, die von Magen- und Darm-Empfindlichen nicht nur gut vertragen wird, sondern mit der es auch gelingt, chronische Krankheiten der Verdauungsorgane auszuheilen – eine Universalkost.

Ich bin überzeugt, daß dieses einzigartige Buch von Ilse Gutjahr ein Renner wird.

Dr. Bruker

Was wäre ein solches Buch ohne ein Wort über Dr. M. O. Bruker?

Anders gefragt: Was wäre die vitalstoffreiche Vollwertkost ohne ihn? Wahrscheinlich gäbe es diesen Begriff gar nicht. Also auch nicht dieses Buch.

Dr. M. O. Bruker, 1909 in Reutlingen geboren, ist Arzt für innere Medizin und ärztlicher Leiter des Krankenhauses Lahnhöhe, eines überregionalen Zentrums für Ganzheitsmedizin in Lahnstein.

Mit einer ganzheitlichen Behandlung können viele Krankheiten geheilt werden

Arzt aus Berufung ist er, nicht Mediziner im üblichen Sinne. Seit mehr als fünf Jahrzehnten tritt er täglich den Beweis dafür an, daß mit einer ganzheitlichen Behandlung viele Krankheiten verhütet, gelindert, oftmals geheilt werden können. Die umfassenden Erkenntnisse und Erfahrungen aus der jahrzehntelangen ärztlichen Tätigkeit ließen Dr. Bruker immer deutlicher erkennen, daß die ärztlichen Aufgaben in hohem Maße im Bereich der Prophylaxe liegen, damit Krankheiten gar nicht erst entstehen können. Statt der üblichen symptomatischen Linderungsbehandlung ist eine ursächliche Heilbehandlung anzustreben.

»Krankheiten haben Ursachen und einen tieferen Sinn. Was hat diese Krankheit für eine Bedeutung? Warum bekommt der Patient gerade *diese* Krankheit?« Bereits wenige für Dr. Bruker typische Sätze zeigen, wie stark er sich mit dem Patienten identifiziert. Ein Ganzheitsmediziner, wie ihn sich jeder wünscht, der Heilung sucht.

Dr. Bruker spricht eine deutliche Sprache, auch in der Öffentlichkeit. Unbeeinflusst von wirtschaftli-

»Krankheiten haben einen tieferen Sinn«

Dr. Bruker läßt sich nicht von wirtschaftlichen Interessengruppen beeinflussen

chen Interessengruppen zeigt er unbeirrt gangbare Wege für die Bevölkerung auf. Nicht nur im Bereich der Ernährung. Als ganzheitlich denkender und handelnder Arzt engagierte er sich bereits vor 20 Jahren aktiv gegen die Errichtung von Atomkraftwerken, zeigte die Verfilzung der Interessengruppen im Gesundheitswesen in bestechender Klarheit auf.

Dies trug ihm nicht nur Freundschaften ein.

Aber »von einem gewissen Format an hat jeder seine Verfolger vom Dienst«.

Unermüdliche Information und praktische Durchführung

Die vitalstoffreiche Vollwertkost hat ihre Verbreitung – auch im klinischen Bereich – durch die uner müdliche Information und praktische Durchführung von Dr. M. O. Bruker gefunden. Besonders seine Entdeckung, daß die Verträglichkeit jeder Kostform abhängig ist von der Kombination einzelner Speisen, ist von Bedeutung. Hierbei spielt der Fabrikzucker eine besondere Rolle. Das Problem der Unverträglichkeit ist eines der Haupthindernisse, weshalb sich die vitalstoffreiche Vollwertkost noch nicht stärker durchgesetzt hat.

Dr. Bruker war maßgeblich daran beteiligt, daß es zu einem Gespräch mit den Vertretern der herkömmlichen Ernährungsphysiologie über die Vollwerternährung kam.

Aber es ist so, wie schon Schopenhauer sagte:

Ein neuer Gedanke wird zuerst verlacht, dann bekämpft, bis er nach längerer Zeit als selbstverständlich gilt. So versucht man auch heute in bestimmten Kreisen, die Erkenntnisse von Dr. Bruker abzuwerten.

Die Verträglichkeit der Speisen ist abhängig von ihrer Kombination

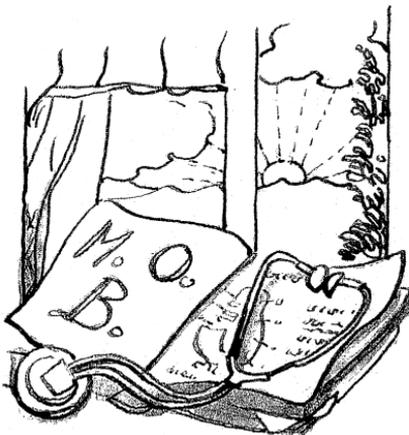
Jeder neue Gedanke wird zuerst verlacht

*Dieses Buch wäre ohne
Dr. M. O. Bruker nicht entstanden*

Dies hat die Tatkraft dieses Arztes jedoch nicht geschmälert. Auf die Frage, ob er nicht müde werde, immer wieder gegen Vorurteile anzukämpfen, war seine Antwort: »Sicherlich nicht, denn Druck erzeugt Gegendruck, erst recht bei einem Schwaben. Die unermüdliche Aufklärung über die vorhandenen Mißstände ist meine Aufgabe.«

Viele Patienten, Leser und Freunde danken ihm dieses Engagement. Auch dieses Buch wäre ohne Dr. Bruker nicht entstanden. Alle Texte wurden von ihm geprüft. Die Inhalte sind also vom Spezialisten »abgesegnet«. Sie können sicher sein, daß Sie damit einen »ärztlichen Ratgeber« erworben haben, der Ihnen Sicherheit gibt und das Wesentliche vom Unwesentlichen trennt.

*Viele Patienten, Leser
und Freunde danken
Dr. M. O. Bruker sein
Engagement*



Liebe Leserin, lieber Leser,

liebe Freunde des gesunden Lebens und der Vollwertkost, ich möchte es nicht versäumen, Ihnen zu erzählen, wie dieses Buch entstanden ist. Seit etwa drei Jahren besteht Herr Frank vom Tomus-Verlag hartnäckig darauf. Folgendes Gespräch fand in den letzten Jahren mit ähnlichem Wortlaut mehrmals statt:

C. J. Frank

Wir brauchen unbedingt ein Kochbuch von Dr. Bruker.

Dr. Bruker

Aber nicht von uns. Für Kochbücher fühlen wir uns nicht zuständig.

Ilse Gutjahr

Es gibt doch wirklich schon sehr viele und sehr schöne Bücher.

C. J. Frank

Ich will aber eins aus dem Hause Bruker, in dem genau die richtigen Sachen stehen.

Dr. Bruker

Da hat er recht. Gar nicht so übel. Denken Sie mal an all die Anfragen, die wir täglich erhalten, die Unsicherheit, die allgemein herrscht. Doch, Frau Gutjahr, schreiben Sie das mal.

Ilse Gutjahr

Ich bin doch kein Koch im üblichen Sinne und erhebe auch nicht den Anspruch. Wenn überhaupt, dann würde ich nur ein Buch schreiben, in dem die typischen Fragen, die wir ständig in der Post haben, auch beantwortet werden. Also kein typisches Kochbuch, sondern einen Ratgeber, in dem genau steht, was nun eigentlich erlaubt ist und was nicht.

C. J. Frank

Sie wissen am besten, was der Leser will. Sie sitzen an der Quelle.

Wir brauchen ein Buch, in dem die richtigen Sachen stehen

Ein Ratgeber, in dem genau steht, was erlaubt ist und was nicht

Ilse Gutjahr

Dem Leser wird immer wieder Angst gemacht. Vor allen Dingen vor gesunden Sachen. Es müßte also ein Buch gegen die Angst werden, ein Buch, das Sicherheit vermittelt.

C. J. Frank

Einverstanden.

Dr. Bruker

Na los, machen Sie das mal. Wer schreibt, der bleibt.

Ja, und nun liegt das Ergebnis vor Ihnen. Ein Pro-Vertrauen/Anti-Angst-Buch könnte man es nennen. Mehr als zehn Jahre kenne ich Dr. M. O. Bruker. Seit mehreren Jahren bearbeiten wir täglich gemeinsam die eingehende Post. Es ist kaum vorstellbar, wie viele Briefe uns täglich erreichen. An manchen Tagen wird ein Wäschekorb für den Transport benötigt. Die meisten Fragen spiegeln die Ängste der Zeit wider. Angst zum Beispiel vor Eisenmangel, Bakterien, Eiweißunterversorgung, Vitamin-B₁₂-Mangel, Aids, Blei, Cadmium, atomarer Ver-seuchung, Krebs – schlichtweg Lebensangst. Angst hatten die Generationen vor uns auch. Angst um die Gesundheit des Kindes, des Partners, Angst zum Beispiel vor Mißernten, Hungersnot.

Die meisten Leser-anfragen spiegeln die Ängste der Zeit wider

Es fehlt das Geborgenheitsgefühl

Die Angst jedoch, die sich heute breitmacht, ist der Ausdruck eines fehlenden Geborgenheitsgefühls in dieser Welt. Es ist allerdings auch nicht einfach, dieses Geborgenheitsgefühl zu entwickeln. Der Mensch weiß – im Gegensatz zu früheren Generationen – oft nicht mehr, daß er sich auf biologische Grundvorgänge und Grundgesetze verlassen kann. Das Fehlen des Geborgenheitsgefühls in ursprünglich gesicherten Situationen ist im Schöpfungsplan nicht vorgesehen.

Die Natur hat das ganzheitliche Lebensmittel für den Menschen vorgesehen

Am deutlichsten läßt sich dies immer wieder beispielhaft an der richtigen oder falschen Ernährung aufzeigen. Die Schöpfung (die Natur) hat das ganzheitliche, unverfälschte Lebensmittel für den Menschen vorgesehen: das ganze Getreidekorn – nicht das »Weißmehl« oder »Graumehl«, bei dem die Kleie extra abgesondert ist; die Rohmilch frisch von der Kuh und nicht die »tote« H-Milch; den ganzen Apfel, die frische Frucht und nicht das Kompott aus dem Glas oder der Konservendose.

Schritt für Schritt zurück zu natürlichen Lebensgewohnheiten!

Es liegt an uns, in diesen Bereichen die Schöpfung wieder anzuerkennen und Schritt für Schritt zu natürlichen Lebensgewohnheiten zurückzukehren, soweit wir sie noch natürlich vorfinden oder nachvollziehen können.

Wir müssen das ganze Getreide wieder essen lernen!

Es ist unwesentlich, ob das Getreide für den Frischkornbrei nun 5 oder 12 Stunden eingeweicht wird. Wesentlich ist, daß wir das ganze Getreide frisch geschrotet überhaupt wieder essen lernen!

Es ist unverantwortlich von den Medien, vor dem Verzehr von Frischkorngerichten zu warnen, nur weil zum Beispiel Mutterkorn darin vorkommen könnte. Als würden wenige Mutterkörner zu schweren Vergiftungen führen!

Vor unwesentlichen Dingen wird nur zu gern gewarnt, um vom Wesentlichen – nämlich der Bedrohung der gesamten Menschheit durch die toxische Gesamtsituation und die atomare Vernichtung – abzulenken.

Auf zu alten »neuen Wegen«!

Es soll abgelenkt werden von der Kostenlawine im Krankheitswesen, die zum Teil durch die Zunahme der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten

entsteht. Diese wiederum werden hervorgerufen durch den Verzehr denaturierter Fabriknahrungsmittel. Haben wir doch endlich den Mut, die alten »neuen Wege« zu gehen, die vor uns bereits von früheren Generationen beschritten worden sind! Trennen wir das Wesentliche vom Unwesentlichen! Mit einem der vielen Briefe, die uns hier täglich erreichen, erhielten wir auch folgende Zeilen:

*wo kämen wir hin
wenn alle sagten
wo kämen wir hin
und niemand ginge
um einmal zu schauen
wohin man käme
wenn man ginge.*

*Dieses Buch soll Angst abbauen und
neuen Lebensmut machen!*

Fangen Sie nicht erst morgen, sondern schon heute mit dem Gehen auf den alten neuen Wegen an! Dieses Buch soll zumindest im Ernährungsbereich Sicherheit vermitteln, Angst abbauen und auch sonst darüber hinaus Lebensmut machen.

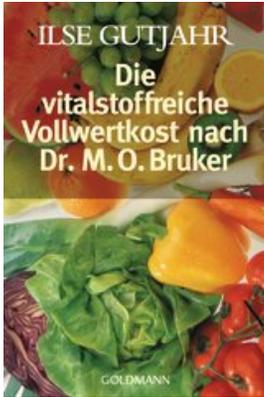
*Fangen Sie am besten
schon heute mit dem
Gehen auf neuen We-
gen an!*

Ich weiß, wovon ich rede. Ich selbst war etwa 12 Jahre lang schwer krank. Dann traf ich den richtigen Arzt, lernte allmählich den richtigen Umgang mit mir und der Nahrung. Die Beschäftigung mit der vitalstoffreichen Vollwertkost brachte neues Wissen und neue Erkenntnisse in allen Lebensbereichen. Ich lernte wirklich allmählich, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen. Welch ein großer Schritt in die Freiheit!

Vielleicht suchen auch Sie einen neuen Anfang. Wenn Ihnen der Einstieg mit diesem Buch gelingen sollte, schreiben Sie an uns. Wir werden uns freuen.

Herzlichst!

Ilse Gutjahr



Ilse Gutjahr

Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. M.O. Bruker

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-442-13654-4

Goldmann

Erscheinungstermin: September 1992

Dieser ebenso fundierte, wie unterhaltsame Ratgeber macht Appetit auf Leben und Genießen. Mit einer Prise Humor würzt Ilse Gutjahr, seit vielen Jahren die engste Mitarbeiterin von Dr. M.O. Bruker, ihre wissenschaftlich exakten Informationen über die Bestandteile einer gesunden Vollwerternährung und verführt mit köstlichen Rezepten zum Ausprobieren. Außerdem beantwortet sie aktuelle Fragen über mögliche Giftstoffe in der Nahrung. So ist mehr als ein Kochbuch entstanden, denn die Autorin verrät das Geheimrezept für ein gesundes und bewußtes Leben.