

Ernährung heute



Nahrung ist mehr als einfach nur essen	10
■ Auf die Qualität der Nahrung kommt es an	10
■ Ernährung in einem stressigen Alltag	11
■ Essen als Ersatz für Muße und Feerrituale	12
■ Mangelernährung und ihre Folgen	13
■ Lebensgewohnheiten und Ernährung	14
– Modekost und Kuren	15
– Ernährung und Jahresrhythmus	15
■ Nahrung für den ganzen Menschen	16
– Nahrung für den Körper	16
– Nahrung für die Gefühle	16
– Nahrung für das Energiefeld	16
– Nahrung für die Seele	17
■ Die Energie der Nahrung	18
Wie wird heute gegessen?	20
■ Ernährungsgewohnheiten	20
– Essen hier und anderswo	20
– Essensvorlieben entstehen schon in der Kindheit	20
– Beharrungstendenz des Körpers	20
– Ernährungsvorlieben	21
■ Übergewicht (Dickleibigkeit)	22
– Fettdickleibigkeit	22
– Eiweißdickleibigkeit (Eiweißspeicherkrankheit)	22
– Schadstoffdickleibigkeit	23
– Dickleibigkeit durch übermäßigen Alkoholgenuss	24
■ Einseitige Ernährung und Diäten	24



– Säureüberschuss durch Diäten	24
– Fastenkuren als Auslöser eines Mineralstoffmangels	25
Auf der Suche nach einer sinnvollen Ernährung	27
■ Für eine gesunde Ernährung zu beachtende Faktoren	27
– Der Verdauungswiderstand	27
– Ballast- oder Faserstoffe	28
– Energiegewinnung	28
■ Eine vollwertige Ernährung allein reicht nicht aus	29
– Es gibt keine unbelastete Nahrung mehr	29
– Spritzmittel	30
– Düngemittel	30
– Mineralstoffmangel durch psychosoziale Belastungen	31
■ Ursachen eines Mineralstoffmangels	33
– Der Mangel beginnt schon im Mutterleib	33
– Isolierung und Überzuckerung	33
– Denaturierung	34
– Konservierung	35
– Fastfood	35
– Für den Körper schädliche Substanzen	36
– Übersäuerung	38
■ Qualität der zubereiteten Nahrung	40
■ Nahrungsmittelauswahl	42
■ Mikronährstoffgehalt: Vitamine	44
■ Nahrungsmittel und ihre biologische Funktion	50
■ Optimale Aufteilung der Nahrung	51
■ Mineralstoffe	51

Biochemie nach Dr. Schüßler



Spezielle Mineralstoffe für Ihre Gesundheit	54
■ Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler	54
■ Mineralstoffe als Betriebs- und Baustoffe	54
■ Einnahme der Mineralstoffe	55
– Dauer der Einnahme	56
– Dosierung	56
■ Die richtigen Konzentrationsverhältnisse	58
– Salz	58
– Kalzium	58
– Eisen	59
– Magnesium	59
Ein Zuwenig an Mineralstoffen macht krank	61
■ Folgen des Mineralstoffmangels	61
– Folgen für Haare und Nägel	61
– Folgen für die Haut	61
– Risse, Schründen und Hornhaut	62
– Wenn die Speicher leer werden	62
■ Konsequenzen aus dem Abbau	65
– Verdauungsprobleme	65
– Bewegungseinschränkungen	65
– Muskelkrämpfe und Osteoporoseneigung	65
– Schwächung des Immunsystems	65



Die Schüßler-Mineralstoffe in der Ernährung



Gesund ernähren heißt wissen, was gut ist	68
■ Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	68
■ Grundregeln für eine gesunde Ernährung	69
■ Calcium fluoratum Nr. 1	70
■ Calcium phosphoricum Nr. 2	77
■ Ferrum phosphoricum Nr. 3	82
■ Kalium chloratum Nr. 4	88
■ Kalium phosphoricum Nr. 5	92
■ Kalium sulfuricum Nr. 6	98
■ Magnesium phosphoricum Nr. 7	102
■ Natrium chloratum Nr. 8	108
■ Natrium phosphoricum Nr. 9	113
■ Natrium sulfuricum Nr. 10	117
■ Silicea Nr. 11	120
■ Calcium sulfuricum Nr. 12	126
■ Kalium bromatum Nr. 14	127
■ Kalium jodatum Nr. 15	128
■ Manganum sulfuricum Nr. 17	132
■ Cuprum arsenicosum Nr. 19	138
■ Zincum chloratum Nr. 21	143
■ Calcium carbonicum Nr. 22	147
■ Natrium bicarbonicum Nr. 23	148
■ Selenium Nr. 26	150
■ Kalium bichromicum Nr. 27	155
■ Register	158
■ Literatur	162