

INHALT

Einleitung	01
Inhalt	02
Lebens-Mittel – unsere Mittel zum Leben	03
Wertvoll ernähren – Gesundes genießen	04
Ernährung ist ein Informationsproblem	05
Vor jede Therapie hat die Natur die rechte Ernährung gesetzt	05
Wertvolle Ernährung reguliert und beugt vor	06
Die Rechnung wird später serviert	07
Genießen und gesund essen schließen sich nicht aus	08
Fasten – die Operation ohne Messer	09
Diäten können Mangelernährung verstärken	11
Nahrungs-Rohstoffe – die Qualität macht's	12
Alter gleich Krankheit? Es geht auch anders	13
Grundnahrungsmittel: Isoliert, präpariert, nährstoffarm	16
Vitalstoff-Lieferanten bewusster wählen: Vitamine, Mineralien, Gewürze	18
Sekundär aber unverzichtbar	22
Lebensmittel – das Original, Nahrungsmittel – die Kopie	23
Warum ist Bio logisch?	24
E-Nummern können Erdbeeren nicht ersetzen	27
Auswählen – Zubereiten – Genießen	28 – 33
Kost-Proben, die Appetit machen und anregen für eine Ernährungsumstellung mit Beispielen für eine basische Heilkost und eine leichte Normalkost Was soll mein Kind essen?	34
Ernährung als Therapie Fallbeispiele	37
Ernährung aus Kenntnis und Erfahrung Ergänzende Zusammenhänge	40
Weitere Informationen Ratgeber, Adressen und Informationsquellen zu dieser Broschüre	42
Impressum, Der Deutsche Naturheilbund	44



Lebensmittel – Mittel zum Leben

Gesundheitstipps
zum Hausgebrauch

**Wertvoll
ernähren
Gesundes genießen**

Herausgeber: *Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine*