

KURT TEPPERWEIN



BOOKS 4 SUCCESS

Aufbruch in ein
neues Ernährungs-
bewusstsein

Nebenbei schlank

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. Vorwort | 10 |
| II. Einleitung: Essen sie sich schlank und gesund | 16 |
|  Zu viel Gewicht für zu wenig Mensch | 17 |
| III. Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts | 26 |
| IV. DER KÖRPER | 36 |
|  Das Wunder der Gene | 37 |
|  Gesundheit und Schönheit – die Harmonie Ihrer bioenergetischen Ausstrahlung | 38 |
| V. DAS ERSTE PRINZIP – Apfel und Vitamin C Schlankheitsbombe und Gesundheitsgranate | 46 |
|  Der Apfel als Schlankmacher | 48 |
|  Der Apfel zur Rauchentwöhnung | 49 |
|  Der Apfel als Gesundheitspolizei | 51 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  Der positive Einfluss des Apfels auf die Haut | 55 |
|  Welche Äpfel essen – und wie? | 58 |
|  Vitamin C einmal anders: Tee aus Tannennadeln | 61 |
|  Das Vitamin C des Apfels und warum Vitamin C so wichtig ist | 63 |
|  Der Apfel als Bestandteil einer vollwertigen Ernährung | 66 |
|  Der Apfel als Vitalstofflieferant | 68 |

VI. DAS ZWEITE PRINZIP – Wasser und Übersäuerung

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Das Lebenselixier und die Notwendigkeit des Säurehaushaltes | 70 |
|  Wasseraufbereitung leicht gemacht | 74 |
|  Übersäuerung und basisches Wasser | 75 |
|  Auch minderwertige Gedanken vergären zu Säure | 79 |
|  Der Übersäuerung zu Leibe rücken | 81 |
|  Was verursacht Übersäuerung? | 82 |
|  Was können Sie tun? | 83 |
|  Wertvolle Tipps zum Thema Übersäuerung | 85 |
|  Wie können Sie den Körper bei Übersäuerung noch zusätzlich unterstützen? | 87 |
|  Nahrungsmittel-Tabelle basischer und säurebildender Lebensmittel | 90 |
|  Der große „Sauer macht krank“-Test | 97 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| VII. DAS DRITTE PRINZIP – Verdauung und Darmpflege | |
| Schlank und fit durch Regeneration der Verdauungsorgane | 102 |
|  Der Darm braucht Ihre Aufmerksamkeit | 104 |
|  Welche sind die bekanntesten Darmreinigungs-Methoden? | 112 |
|  Wann ist eine Darmreinigung zu empfehlen? | 115 |
| VIII. DAS VIERTE PRINZIP – Leinöl und ungesättigte Fettsäuren | |
| Lebensnotwendige und gesunde Fette | 116 |
|  Kurze Erläuterung zu den Fetten | 121 |
| IX. DAS FÜNFTE PRINZIP – Spirulina und Grünes | |
| Die Mikroalge Spirulina platensis und alles Reife in Grün | 124 |
|  Alles im grünen Bereich | 132 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| X. Die vier wichtigsten Ernährungsarten | 136 |
| Hoch energetische Lebensmittel | 137 |
| LEBENSmittel | 137 |
| Nahrungsmittel | 138 |
| Sterbemittel | 140 |
| XI. LEBENSmittel oder STERBEmittel? | |
| Was bei folgenden Nahrungsmitteln zu beachten ist | 142 |
| Milch und Milchprodukte | 143 |
| Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier & Co | 147 |
| Physiologische Gegenüberstellung zwischen Pflanzen-, Fleisch- und Allesessern | 152 |
| Kaffee | 155 |
| Weißer Zucker | 157 |
| Stevia – so süß kann Natur sein | 160 |
| Süßigkeiten: Schokolade & Co | 161 |
| Süßstoffe und Aspartam | 162 |
| Salz | 164 |
| XII. Wissenswertes über Freie Radikale | 168 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| XIII. Gesundes zum Essen, Kauen und Trinken | 172 |
|  Leinsamen | 173 |
|  Mandelmus | 173 |
|  Keime und Sprossen | 174 |
| | |
| XIV. Brei oder Müsli aus der altbewährten Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig | 176 |
|  Budwig-Brei und -Müsli | 177 |
|  Ernährungsburner „high class“ | 178 |
| | |
| XV. Vegetarische Ernährung aus geistiger Sicht | 182 |
| | |
| XVI. Übergewicht | 186 |
|  Kartoffeln, nicht nur zum Essen | 188 |
|  Der Body-Mass-Index (BMI) | 191 |
|  Tipps zur Gewichtsreduktion | 191 |
|  Sie sollten Ihre „Diät“ beenden, wenn ... | 193 |
|  Essgewohnheiten | 194 |

XVII. Wie gefährlich ist Essen für unsere Gesundheit? 198

XVIII. Zusammengefasst:

Das 5-Säulen-Prinzip – Ihre gesunde Wahl

Das Fundament für eine gute Figur, Gesundheit und Vitalität 204