







KURT TEPPERWEIN







BOOKS  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