



KURT TEPPERWEIN

BOOKS  SUCCESS

Aufbruch in ein
neues Ernährungs-
bewusstsein

Nebenbei
schlank

KURT **TEPPERWEIN**

Aufbruch in ein
neues Ernährungs-
bewusstsein

Nebenbei
schlank

Copyright der deutschen Ausgabe 2013:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Covergestaltung: Johanna Wack, Börsenmedien AG

Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler, Börsenmedien AG

Lektorat: Hildegard Brendel

Druck: fgb – Freiburger Graphische Betriebe

ISBN 978-3-86470-121-4

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444







E-Mail: buecher@boersenmedien.de







www.books4success.de

<http://www.facebook.com/books4success>

*Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen
erstellt und erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie.
Der Autor übernimmt keine Verantwortung und Haftung
für den Inhalt. Forschungen auf diesem Gebiet sind noch im Fluss.
Die gegebenen Hinweise und Empfehlungen zur Selbsthilfe
können den Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen.
Es empfiehlt sich deshalb immer, eine medizinische Diagnose
einzuholen und sich therapeutisch begleiten zu lassen.*











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

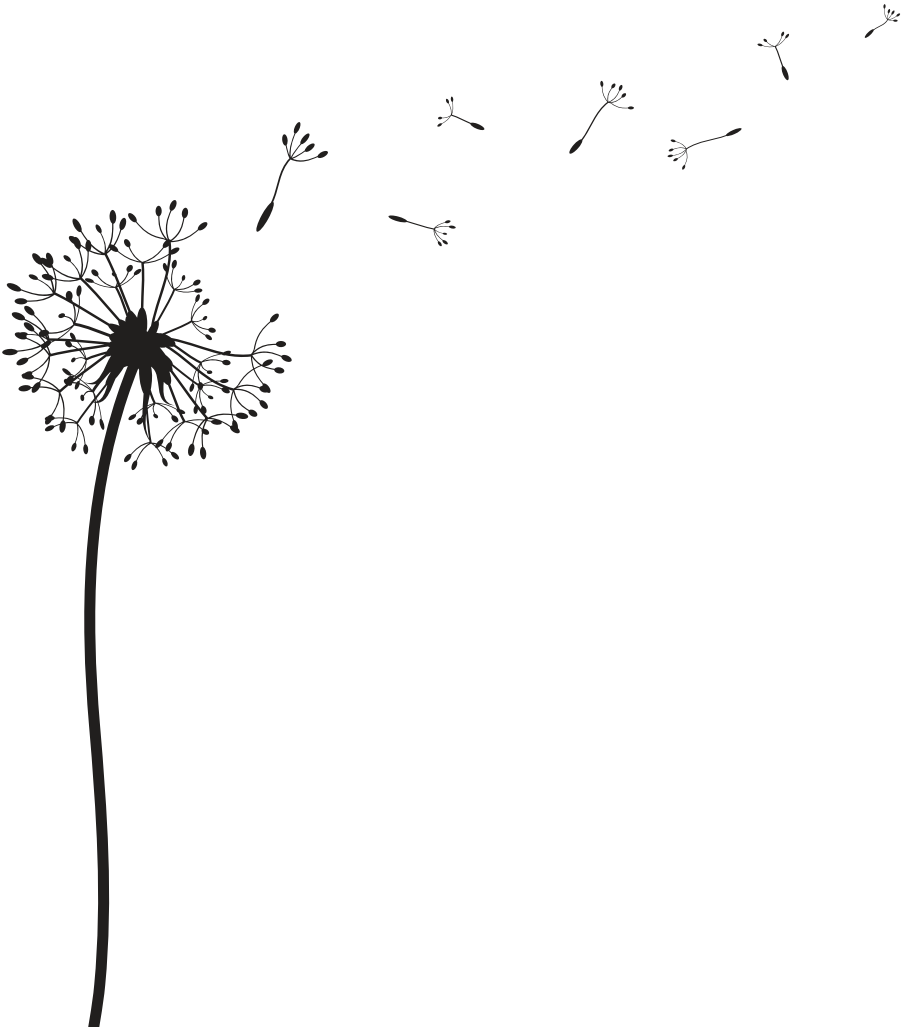
XVII. Wie gefährlich ist Essen für unsere Gesundheit? 198

XVIII. Zusammengefasst:

Das 5-Säulen-Prinzip – Ihre gesunde Wahl

Das Fundament für eine gute Figur, Gesundheit und Vitalität 204

I. *Vorwort*



Dieser Buchtitel ist kein leeres Versprechen, er kann auch für Sie Wirklichkeit werden. Die ewigen Bemühungen schlank zu werden, zu bleiben und zu sein, kennen Sie das auch? Alles hat man probiert. Der berühmte Jojo-Effekt ist leider wahr und immer wieder stößt man an seine Grenzen. Mache ich etwas falsch? Warum klappt es bei den anderen? Kann ich mich nicht beherrschen oder ist mein Gewicht Veranlagung oder gar seelischer Ballast? Es heißt nicht umsonst: Schlank sein beginnt im Kopf! Und was ist über das Abnehmen noch nicht gesagt worden? Diäten und Ratschläge ohne Ende, denn fast jede Zeitschrift wartet mit Schlankheitstipps auf. Warum immer wieder dasselbe oder scheinbar Neues, wenn Abnehmen so leicht wäre?

Es mag tausend Gründe geben, warum man zu viel Gewicht mit sich herumträgt und nebenbei schadet Übergewicht ja auch noch der Gesundheit. Es steht also nicht nur dem Wohlfühl im Wege. Es hat sehr viele unangenehme Begleiterscheinungen. Der Selbstwert leidet sowieso. Doch das alles wissen Sie ja bereits. Was können Sie tun?

Das folgende erprobte 5-Säulen-Prinzip ist eine Grundlage für Schlanksein, Vitalität und Schönheit, auf die Sie aufbauen können. Begriffe wie *Apfel und Vitamin C, Wasser und Übersäuerung, Verdauung und Darmpflege, Leinöl und gesättigte Fettsäuren sowie Spirulina und Grünes*, welche die Basis bilden, sind sicher keine neuen Begriffe für Sie. Das kennen Sie alles ja schon. Es ist die Kombination, die erstaunliche Ergebnisse erzielen lässt, die auch anhalten werden, wenn Sie Ihre Ernährung tatsächlich umstellen. Und das ist nicht einfach! Es sollte keine Überwindung und auch kein Zwang sein, es sollte von innen heraus bejaht werden. Ich bin kein Gesundheitsapostel und schreibe Ihnen nicht vor, was Sie essen und tun dürfen und was nicht. Aber meine Aussagen

sind oft sehr direkt und klar. Denn es ist zweifellos notwendig, dass unsere Ernährung und Lebensweise zukünftig ethischer, nachhaltiger und „planetenbewusster“ werden muss. Jeder fordert Veränderungen und klagt über die anderen. Veränderung beginnt aber bei jedem Einzelnen selbst. Angefangen damit, keine Lebensmittel wegzuerwerfen, bewusster und regional einzukaufen oder einfach das Leitungswasser nicht sinnlos laufen zu lassen – jeder Einzelne hat für seinen Körper, sich und das Umfeld Verantwortung zu tragen.

Das Geheimnis des Erfolges des 5-Säulen-Prinzips werden Sie vor allem zwischen den Zeilen lesen. Ich sage Ihnen nicht, dass Sie keine Tiere und tierischen Produkte essen dürfen. Ich kann Ihnen jedoch aus eigener Erfahrung bestätigen, dass dies der vielleicht einzige wirkungsvolle Weg ist, sein Traum- und Wunschgewicht zu halten und gesünder zu sein oder zu werden. Natürlich ist das nur ein Aspekt, aber wir sprechen hier ja von Nahrung. Ein wacher Geist, eine zentrierte und bewusste Lebensweise sowie eine weite Sichtweise sind auch ein wesentlicher Teil, der Voraussetzung sein sollte. Und wer sich gar nicht oder nur wenig bewegt, der wird mit Konsequenzen rechnen müssen. Doch hier alles aufzuführen, würde den Rahmen sprengen. Deshalb richte ich mein Hauptaugenmerk auf das, was wir zu uns nehmen.

Die Anzahl der Vegetarier wächst erfreulich und die der Veganer (Nahrung ohne Produkte tierischer Herstellung) ebenfalls. Vegetarische und vegane Restaurants sind in Amerika absoluter Kult und Stars und Sternchen treffen sich beim Rohköstler ums Eck. Eine neue Ernährungs-Revolution hat bereits begonnen. Wir stecken mittendrin. Das ist aber keine verbissene Bewegung, sondern eine Umstellung. Keine Tiere zu essen, bedeutet

vor allem, umweltfreundlich zu leben und Respekt vor dem Leben zu haben. Es ist also nicht nur zeitgemäß und gerade „in“, sondern eine bewusste Lebensform, die sich immer mehr durchsetzen wird. Als Produkt des Umdenkens und einer liebevolleren Gesellschaft. Viele Veganer haben Mühe, ihr Gewicht zu halten und gehen schon ins Untergewicht. Finden Sie selbst heraus, was Ihnen guttut. Es gibt in keiner Hinsicht etwas Richtiges und auch nichts Falsches. Denn das, was Sie tun oder wofür Sie sich entscheiden, entspricht Ihnen in diesem Moment immer zu 100 Prozent, sonst würden Sie es ja nicht tun. Wenn Sie Ihrem Gefühl folgen, werden Sie genau spüren, was für Sie optimal ist. Viele Menschen folgen einem Trend, anstatt in sich hineinzuhorchen, was für sie in Frage kommt. Wir lassen uns zu sehr von Medien und Umfeld beeinflussen und steuern, anstatt einfach nur auf unsere Emotionen zu achten. Haben wir das verlernt?

Wenn Sie den Versuch wagen, etwas „Neues“ auszuprobieren, dann stellen Sie immer langsam um und gewöhnen Sie den Körper an die Veränderung. Alles braucht seine Zeit und Sie sollten stets einen Schritt nach dem nächsten tun, anstatt gleich loszurennen. Das würden Sie nicht lange durchhalten! Aber das, was Sie tun, sollte Ihnen stets ein Bedürfnis sein und niemals ein Muss. Es soll nie als Einschränkung oder Entbehrung empfunden werden, denn dann machen Sie etwas grundlegend falsch. Es gibt viele gute vegetarische und vegane Ernährungsbücher. Ich möchte dieses überaus wichtige Thema aber bewusst nicht als Aufhänger nehmen und allzu sehr in den Vordergrund stellen. Warum? Weil es viele Menschen abschreckt, wenn sie sich vorstellen sollen, keine tierischen Produkte mehr zu essen. „Was esse ich dann noch? Was steht dann auf meinem Speiseplan?“ Das ist eine der häufigsten Reaktionen, auch wenn das Essen

vielerlei Ergänzungen erfährt und dadurch wesentlich abwechslungsreicher wird. All diese und nähere Informationen finden Interessierte in Fachbüchern.

Mir geht es in erster Linie darum, den Menschen auf Möglichkeiten hinzuweisen, sein Körperbewusstsein und Aussehen zukunftsorientiert, bewusst und nachhaltig zu gestalten. Es gibt viele Menschen, die an mich herantreten, weil sie Gewichts- und natürlich auch gesundheitliche Probleme haben. Wenn ich ihnen dann sage, dass sie einfach für drei bis vier Wochen auf tierische Produkte verzichten sollten, tun sich die meisten bereits bei der bloßen Vorstellung schwer. Der Kopf tut sich aber deutlich schwerer, als schlussendlich das Umsetzen ist. Stellen Sie sich einfach vor, es wäre die einzige Möglichkeit, um Ihren Wunsch zu erreichen. Dann dürften ein paar Wochen wohl keine so große Herausforderung darstellen. Nun gut, wer wirklich gesünder und schlanker werden und nicht nur darüber sprechen will, der wird wahrscheinlich irgendwann einmal diese Variante austesten. Und es geht ganz einfach, tut nicht weh und Ihr Körper wird es Ihnen auf allen Ebenen danken. Lassen Sie sich einfach überraschen! Es ist einen Versuch wert! Wenn Sie schließlich sehen, wie gut es Ihrem Körper und Ihrer Figur dabei geht, wie Sie aufblühen und wie wohl Sie sich plötzlich fühlen, ist die Umstellung kein Problem mehr. Sie bereitet Ihnen vielmehr Freude.

Ich verzichte weitgehend auf Rezepte und Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Auch das würde den Rahmen sprengen.



Das Buch ist eine Grundlage, die zum Umdenken für ein neues Ernährungsbewusstsein dient, und somit ein Einstieg in ein bewusstes Dasein, voller Freude, Lebenskraft und Leichtigkeit. Eine schlanke Figur wird hier nicht primär

angestrebt, ist allerdings eine Auswirkung, die sich automatisch einstellt. Und genau das unterscheidet dieses Buch von anderen. Es geht nicht darum, mit großer Anstrengung auf etwas hinzuarbeiten, sondern es aus dem Grundsätzlichen heraus ganz natürlich entstehen zu lassen.

Ich möchte nicht den Eindruck erwecken, ich wüsste genau, was gut für Sie ist. Jeder Mensch ist individuell und es gibt kein „Rezept“ für alle! Die Kunst ist es gerade, NICHT nach dogmatischen Richtlinien und Regeln zu leben. Wer in jedem Augenblick neu entscheidet und in sich spürt, was genau in diesem Moment richtig für ihn ist, befindet sich auf einem ganz guten Weg. Ihr Körper sagt Ihnen in jedem Moment, was er braucht und bevorzugt. Hören Sie hin, Ihr Gefühl vermittelt es Ihnen. Immer!