

Dr. med. M. O. Bruker

**Stuhlverstopfung
in 3 Tagen heilbar -
ohne Abführmittel**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Stuhlverstopfung ohne Abführmittel in 3 Tagen heilbar	11
Die Ursachen	11
Die ernährungsbedingte Stuhl- verstopfung	12
Kritik an dem Begriff Ballaststoffe	14
Ballaststoffe sind gerade das Gegenteil von Ballast	16
Ballaststoffe verhüten Krankheiten	18
Faserstoffe sind ein wichtiger Bestandteil der Vitalstoffe	19
Faserstoffe haben vielfältige Wirkungen	22
Nennen Sie Ballaststoffe ab sofort nur noch Faserstoffe	25
Spannungsbedingte Stuhlverstopfung	27
Abführmittel: Immer falsch	30
Abführmittel an sich schädlich	32
„Hämorrhoiden“ durch Abführmittel.	32
Abführmittel erzeugt Verstopfung	34

Abführmittel verhindert Heilung	35
Kein Unterschied zwischen Tee und Pille.	36
Regelmäßige Darmentleerung nicht erstrebenswert	38
Die Eßmenge bestimmt das Stuhlvolumen	41
Darm läßt sich nicht „erziehen“.	42
Stuhlgang - wie oft?	43
Keine „Verdauung“?	45
Die Behandlung der ernährungs- bedingten Stuhlverstopfung	47
Nahrungsmittel, die zu meiden sind	48
Lebensmittel, die unbedingt nötig sind ...	50
Hier ist das Rezept des Frischkornbreies .	51
Zubereitung der Frischkost	54
Auch für Magen-, Darm-, Leber-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsenkranke verträglich	57
Richtige Ernährung auch bei spannungs- bedingter Verstopfung.	59
Stuhlregelung ist der Anfang neuer Lebensordnung	61

Mangel an Bewegung führt nicht zu Verstopfung	62
Heilung der Stuhlverstopfung beugt späteren Krankheiten vor.	63
Allgemeine Hinweise.	67
So könnte ein Speiseplan für 14 Tage aussehen.	69
Frischkorngerichte.	75
Frischkost voraus.	80
Knackige Salate ... schnell zubereitet...	95
Warme Mahlzeiten.	99
Nachspeisen.	117
Brotaufstrich	120
Backen mit Vollkornmehl	123
Zum Schluß auch noch Brotbacken für Hobbybäcker!	137