

*Jacqueline Fessel  
AAargrü Sulzberger*

**SCHWEIZER  
VOLLWERT**

**Die Grundlage**  
*für eine gesunde und bekömmliche  
Ernährung*



# INHALT

Ernährung - eine Grundlage des Lebens	Seite 7
Ernährung - gestern und heute	12
Sind die heutigen Zivilisationskrankheiten ernährungsbedingt?	15
Iss Dich gesund oder krank	20
Was Sie über Vitalstoffe wissen sollten	24
Was Sie über Zusatzstoffe wissen sollten	27
Was Sie über Eiweiss wissen sollten	30
Sind Obst und Gemüse aus biologischem Anbau gesünder?	33
Die verschiedenen Ernährungsrichtungen	37
Gesunde Ernährung in jeder Lebensphase	39
- Säuglinge und Kleinkinder	39
- <i>Schulkinder</i>	43
- Erwachsene	43
- Sportler	45
- Ältere Menschen	45
Schritt für Schritt zu einer gesunden, vollwertigen Ernährung	47
<i>Schritt 1: Das Frischkorn-Müsli</i>	48
<i>Schritt 2: Der tägliche Rohkoststeller</i>	50
<i>Schritt 3: Meidung von Zucker und Auszugsmehl</i>	54
<i>Schritt 4: Öle und Fette</i>	61
<i>Schritt 5: Gekochte Mahlzeiten</i>	64
<i>Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Reis, Teigwaren</i>	
<i>Schritt 6: Milch- und Milchprodukte</i>	79
<i>Schritt 7: Süssigkeiten</i>	82
<i>Schritt 8: Hülsenfrüchte</i>	83
<i>Schritt 9: Nüsse und Kerne</i>	83
<i>Schritt 10: Salz</i>	88
<i>Schritt 11: Früchte und Fruchtsäfte</i>	89
<i>Schritt 12: Fleisch</i>	90
<i>Schritt 13: Was und wieviel trinkt der Vollwertler?</i>	91
Das Wichtigste der Vollwertküche	92
Möchten Sie einsteigen?	93
Wichtige Adressen, die Ihnen weiterhelfen können	94
Einige Kochbücher zur Vollwerternährung	95
Die Autorinnen	96