

Ernährung + Verdauung Gesundheit

Die Fundamente des Gesundbleibens

von Stefan Schaub



Verlag *Pro Salute*
Schaub Institut

Inhaltsverzeichnis

Dank.....	7
Gedanken zum Geleit von Thomas John.....	9
Das Vorwort eines betroffenen Fachmannes zu diesem Buch	13
Vorwort des Autors.....	15
Einführung.....	17
In Ernährungsfragen wird jeder zum Fachmann.....	17
Die heutige Ernährungslandschaft.....	18
Die Schweizer: ein Volk von Kranken?.....	18
Seit über 25 Jahren dieselbe Entwicklung.....	20
Die Kluft zwischen Theorie und Praxis.....	21
Wie sollte das menschliche Leben eigentlich sein?.....	23
Die heutige Ernährungslehre auf dem Prüfstand.....	24
Die Kunst, Diätpläne zu erstellen.....	25
Kalorienzählen - Sinn oder Unsinn?.....	26
Sind Ballaststoffe gesund und kalorienfrei?.....	28
Kalorien, Joule - oder so?.....	30
Vitamine, das Lebenselixier	32
Die Lotterie mit den Vitaminmengen.....	34
Zusammenfassung.....	37
Mineralstoffe.....	38
Wenig Kochsalz?.....	38
Eisen, der Stoff, der hart macht?.....	39
Macht Kalzium wirklich starke Fingernägel?.....	40
Ist Östrogenmangel wirklich eine Ursache von Osteoporose?.....	41
Der Mangel an Vitamin D.....	41
Der Cholesterinspiegel als Risikofaktor für Herzinfarkt?.....	44
Die Cholesterin-Angst.....	44
Es war einmal in Russland.....	45
Wo finden wir Cholesterin im Körper?.....	47
Zusammenfassung.....	48
Der Cholesterinspiegel als Indikator.....	50

Vollwertkost	53
Ein Beispiel.....	55
Grundsätze der Ernährungslehre.....	57
Der Reizdarm.....	59
Rohkost kann dem Darm schaden.....	60
Was ist Gesundheit?.....	61
Leben und Werk von Dr. med. Franz Xaver Mayr.....	62
Der Massstab für Gesundheit.....	64
Einführung in die Mayr'sche Gesundheitsdiagnostik	65
Die Suche nach einer gesunden Ernährung	69
Bilanz	109
Richtlinien für eine gesunde Lebensweise	111
Die Grundlagen der Schaubkost	117
Die Wahl der Produkte	121
Essenszeiten	125
Anleitung für die Küche	126
Menügestaltung	129
Frühstücks-Vorschläge	130
Mittagessens-Vorschläge	132
Abendessens-Vorschläge	135
Dessert- und Zwischenverpflegungs-Vorschläge	137
Empfohlen - beschränkt toleriert - zu meiden	141
Die Bauchkomresse	144
Die Verdauungsorgane und ihre Pflege	146
Schonkost nach den Richtlinien des Schaub-Instituts	151
Schwangerschaft - Stillzeit - Säuglingsernährung	158

Inhaltsverzeichnis

Rauchen.....	168
Beschwerdebilder und deren Verbesserungen durch kohlenhydrat- und säurearme Ernährung.....	171
Berufliche Ausbildung und Tätigkeit	
von Paul und Milly Schaub	183
Beruflicher Werdegang und wichtigste Stationen des Autors	185
Literatur-Verzeichnis.....	187
Weitere Publikationen im Verlag <i>Pro Salute</i>	190