

Pater Kilian Saum OSB
Dr. Johannes Gottfried Mayer · Dr. med. Alex Witasek

HEILKRAFT DER KLOSTER- ERNÄHRUNG

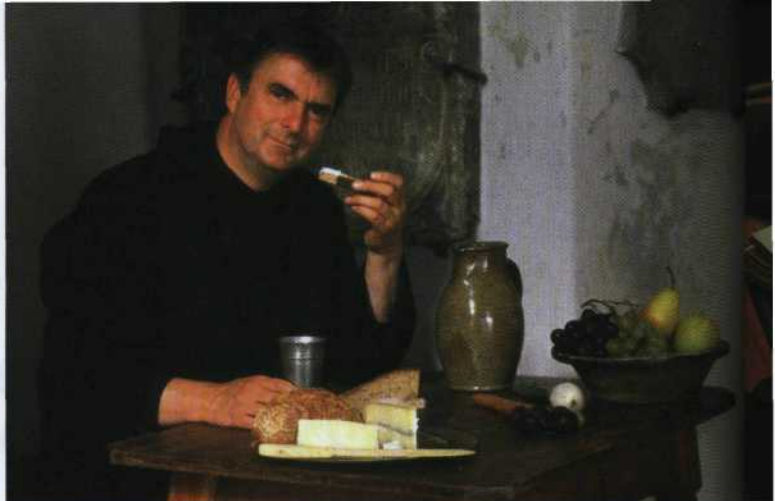
Vorbeugen, behandeln, heilen


**ZABERT
SANDMANN**



641.873

INHALT



Vorwort 6

Die Ernährungslehre der Mönche und Nonnen 8

Warum das traditionelle Wissen ein Segen für unsere Gesundheit ist. Die Wurzeln der Klosterernährung, die bis in die Antike zurückreichen und vieles mit den großen Lehren Asiens gemeinsam haben.

Die Steckbriefe der Lebensmittel 32

Die wichtigsten natürlichen Lebensmittel, die eine Rolle für unser Wohlbefinden spielen. Ihre Geschichte, ihre Herkunft, ihre Inhaltsstoffe und ihr gesundheitlicher Wert.

Unser tägliches Brot richtig genießen 174

Das Wunder des Verdauungsvorgangs: Wenn wir essen, wird Nahrung zu einem Teil von uns. Warum bewusstes Essen und richtiges Essverhalten für unsere Gesundheit so wichtig sind.

Heilen durch Ernährung 192

Ein- und Durchschlafstörungen	194
Depression	199
Migräne	202
Karies und Parodontose	206
Nasennebenhöhlenentzündung	210
Chronische Bronchitis	215
Funktionelle Herzbeschwerden	219
Gefäßverkalkung	224



Bluthochdruck	229
Niedriger Blutdruck	233
Reizmagen und Magenschleimhautentzündung	236
Reizdarm	241
Leberbeschwerden	245
Bauchspeicheldrüsen- und Zwölffingerdarmentzündung	250
Darmpilzerkrankungen	254
Übergewicht	259
Diabetes mellitus	264
Harn- und Nierensteinleiden	268
Harnwegsinfekte	271
Prostatabeschwerden	274
Zyklusstörungen und Klimakterium	277
Hauterkrankungen	282
Gelenkbeschwerden	288
Osteoporose	292
Die Rezepte	296
<i>Gesund bleiben und werden durch die Heilkraft der Ernährung. Eine Auswahl an Rezepten, damit Sie die Ernährungsempfehlungen garantiert zu Hause umsetzen können.</i>	
Personen und Werke	324
Glossar	330
Register	332