

GAYELORD HAUSER

*Bleibe jung – lebe länger!*



ALFRED SCHERZ VERLAG

## Inhalt

### ERSTER TEIL: DEINE GESUNDHEIT

	Seite
I. <i>Schlüssel zu einer neuen Lebensweise</i> .....	7
II. <i>Vergeßt euer Alter</i> .....	12
III. <i>Die ideale Ernährung für ein langes Leben</i> .....	16
Genießt euer Essen – Vitamine und Mineralsalze – Vitamin B und seine Gruppe – Die Wundernährmittel: Bierhefe; Trockenmilch; Joghurt; Weizenkeime; Rohrzuckermelasse – Kraftmilch – Aminosäuren – Vitamin A – Vitamin C – Vitamin D – Vitamin E – Warum soviel Kopferbrechen? – Handelt jetzt!	
IV. <i>Ihr könnt hundert Jahre leben</i> .....	30
Verlaßt euch auf euer Herz – Arterienverkalkung (Arteriosklerose) – Herzbeschwerden und Ernährung – Schach dem Schlaganfall – Verdauungsstörungen – Träge Verdauung.	
V. <i>Verstärkt eure Widerstandskraft</i> .....	42
Infektionen – Infektionsherde – Zuckerkrankheit – Krebs – Die Nieren – Blasenleiden – Gallensteine – Bekämpft die Blutarmut – Krampfadern – Geistige Störungen – Nervosität – Zerstreuung – Allergien, Heufieber, Asthma – Psychosomatische Beschwerden – Spröde Knochen – Arthritis – Die Wechseljahre – Ihr könnt eure Drüsen ernähren.	
VI. <i>Zu dick? Tretet der anonymen Schlankheitsliga bei!</i> .....	76
Euer Idealgewicht – Gewichtstabelle – Schlankwerden.	

### ZWEITER TEIL: DEIN AUSSEHEN

VII. <i>Dein jugendliches Ich</i> .....	87
VIII. <i>Schach der Müdigkeit</i> .....	92
Müdigkeit – Entspannung – Die Schrägstellung des Körpers – Die Bauchhebeübung – Der Schlaf.	
IX. <i>Schönheit dank richtiger Ernährung</i> .....	101
Die Augen – Das Gehör – Die Zähne: Tote Zähne; Neue Waffen gegen Karies; Porzellankronen; Künstliche Zähne; Pyorrhöe – Das Haar – Die Haut – Die tiefen dunklen Ringe – Schließt Freundschaft mit eurem Gesicht – Jugendlichkeit von außen.	
X. <i>Andere Schönheitsmittel</i> .....	130
Kosmetische Chirurgie – Überflüssige Haare und Muttermale – Das Make-up: Augenbrauen, Augenwimpern, Augenschatten; Der Mund; Rouge; Puder; Parfum – Gute Füße fürs Leben – Das Bad: Das Wechselbad; Das Sitzbad; Das Ölbad; Das Sonnenbad; Das Luftbad; Meerbäder; Das Trockenbad – Kleider.	

### DRITTER TEIL: DEINE LEBENSFÜHRUNG

XI. <i>Das gemeisterte Leben</i> .....	153
Wie erlangt man Reife? – Wen bewundert ihr?	

XII. <i>Das ausgeglichene Leben</i> .....	163
Die ausgeglichene Persönlichkeit – Das ausgeglichene Gemütsleben – Die ausgeglichene Tätigkeit – Der ausgeglichene Geist – Die ausgeglichene Ehe – Die ausgeglichenen Freundschaften – Die ausgeglichene Erholung – Das ausgeglichene Budget.	
XIII. <i>«Bleibe-jung-lebe-länger»-Ziele</i> .....	173
Medizinische Zentren – Gesundheitszentren – Altersberatung – Sozialgesetzgebung – Planung in der Industrie – Kleingewerbe – Stellenvermittlungsbüros – Erwachsenenbildung – Fortbildungsschulen und Werkstätten – Freiwillige Helfer – Erholungszentren und Klubs – Wohnplanung – Beeinflussung der Öffentlichkeit – «Lebe-länger»-Restaurants – «Lebe-länger»-Reformhäuser – «Bleibe-jung»-Schönheitsinstitute – Biologischer Gartenbau.	
<b>«BLEIBE-JUNG-LEBE-LÄNGER»-MENÜPLAN</b>	
<i>«Bleibe-jung-lebe-länger»-Menüplan</i> .....	189
«Lebe-länger»-Menüs.	
<i>«Bleibe-jung-lebe-länger»-Rezepte</i> .....	195
Kraftmilch und Milchdrinks – Joghurt bedeutet langes Leben – Angereicherte Fruchtdrinks – Verstärkte Schlankheitsdrinks – Leberstärkungstrank und gekochte Leber – Köstliches Brot, Kuchen, Zerealien – Reis, Kartoffeln, grüne Bohnen Almandine – Die Familien-Salatschüssel – Dessert, auf moderne Art zubereitet – Moderne Getränke – Rezepte für besondere Zwecke.	
<i>Die siebentägige Entgiftungsdiät</i> .....	220
Übersicht über die siebentägige Entgiftungsdiät – Früchteauswahl – Gemüseauswahl – Menüs für sieben Tage – Hauser-Suppe.	
<i>«Lebe-länger»-Abmagerungskur</i> .....	229
Schlankheitsmenüs – Die Ein-Pfund-im-Tag-Schlankheitsdiät – Menüs für zehn Tage.	
<i>Seid nicht allzu mager</i> .....	241
Menüs zum Zunehmen.	
<i>Trinkt euer Gemüse</i> .....	248
Wie man frische Gemüsesäfte zubereitet – Entfernt giftige Bestäubungsmittel – Goldgelber Karottensaft – Karottensaft und Milch – Selleriesaft – Flüssige Äpfel – Frischer Kohlsaft – Spinatsaft – Petersiliensaft – Brunnenkressensaft – Flüssige Tomaten – Frischer Ananassaft – Traubensaft – Gayelord-Hauser-Cocktail – Teint-Cocktail – Rhabarber und Rohrzucker melasse – Rhabarbersaft schützt die Zähne – Rübensaft – Gurkensaft – Flüssige Salate.	
<i>Die eintägige Rubekur</i> .....	256
<i>Die eintägige Hollywood-Flüssigkeitsdiät</i> .....	259
<i>Besondere Kräftigungsdiät vor und nach Operationen</i> .....	261
<i>Aminosäuren</i> .....	262
<i>Mehr Vitamine zur Verlängerung des Lebens</i> .....	264
<i>Mehr Mineralsalze zur Verlängerung des Lebens</i> .....	269