



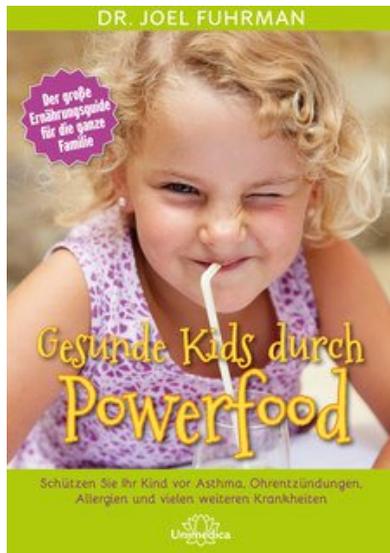
Joel Fuhrman Gesunde Kids durch Powerfood

Leseprobe

[Gesunde Kids durch Powerfood](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21152>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrman](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

INHALT

Vorwort	xi
Hinweis für den Leser	xiv
Danksagung	xv
Einleitung	1
Wir sind durch unsere Kindheit geprägt	
Kapitel Eins	11
Was ist eine optimale Ernährung?	
Kapitel Zwei	45
Kinderkrankheiten durch Ernährung vorbeugen und behandeln	
Kapitel Drei	79
Die Ursachen von Krebs und anderen Krankheiten verstehen	
Kapitel Vier	113
Ernährung der Familie mit dem Ziel der optimalen Gesundheit	
Kapitel Fünf	167
Gesunde Gerichte, die Kindern schmecken	



Die Rezepte

Suppen 178

Kohl-Rosinen-Suppe	181
Cremige Karottensuppe	182
Pfirsich-Lauch-Suppe	183
Schälerbsensuppe mit Tofu-Wurst	184
Gemüse-Erbсен/Bohnen-Suppe	185
Tomaten-Tornado	186

Salate und Dressings ... 189

Dr. Flax's Sesam-Würzmischung	190
Grüner Bananen-Salat	191
Scharfes Russisches Dressing	192
Orangen-Cashew-Dressing	193
Patriotischer Salat	195
Pekan-Ahornsirup-Dressing	196

Gemüse, Bohnen und Hauptgerichte198

Vollkornreis mit Aprikosen	200	Orientalisches Huhn mit Brokkoli	217
Avocado-Guacamole	201	Violetter Kartoffelsalat	218
Gebackener Tofu	202	Quinoa- und Nusslaib	221
Brokkoli mit Knoblauch	204	Scharfer Hummus	222
Schokolinsen	205	Kürbis-Fantasie	223
Cremiger California-Grünkohl	207	St. Patrick's Erdnussbutter und Gelee-Sandwiches	224
Sizilianische Auberginen	208	Grüne Bohnen und Mandelstaub	227
Gesunde Pommes Frites	210	Sushi	228
Schnelle Pita-Pizza mit Sojakäse	211	Süßkartoffeln mit versteckten Walnüssen	230
Leckere Salatrollen	213	Teriyaki-Huhn mit Krautsalat	231
Mildes Bohnen-Chutney	214	Tofu-Pizza	233
		Farbige Quinoa	234
		Gemüse-Lasagne	237
		Gemüse-Hackbraten	238
		Wildreis mit Brokkoli	239





Fruchtspeisen, Frühstück und Desserts 240

Mandel-Carob-Fudge	242	Leinsamen-Haferflocken-Riegel	257
Bananen-Ananas-Sorbet	243	Fuhrman Fudgesicles	258
Apfel-Pekann-Pudding	245	Pfirsich-Sorbet	260
Apfel-Walnuss-Überraschung	246	Reispudding mit Bananen-	
Bratäpfel mit Cashew-Rosinen-		Aprikosen-Soße	261
Sahnesoße	247	Sojamilch-Fruchtsmoothies	262
Bananen-Nuss-Kekse	248	Vanille-Carob-Fudge	263
Blaubeer-Leinsamen-Joghurt	250	Tutti-Frutti-Pita-Sandwich	265
Cantaloupe-Slush	251	Banana Freeze	266
Carob-Avocado-Pie	253	Erdbeeren mit Schlagsahne	267
Dattel-Nuss-Poppers	254		

Menu-Vorschläge für 10 Tage 269

Anhang 277

Nachwort	278	Bezugsquellen	303
Referenzen	280	Abbildungsverzeichnis	304
Index	292	Impressum	305



VORWORT

Ich danke Dr. Joel Fuhrman dafür, dass er das Buch *Gesunde Kids durch Powerfood* geschrieben hat. In den vergangenen Jahrzehnten wurde viel über die Beziehung zwischen Ernährung und Gesundheit, oder genauer gesagt – zwischen Ernährung und Krankheit – geschrieben. Viel wurde geschrieben über sogenannte chronische degenerative Erkrankungen wie kardiovaskuläre Krankheiten, Krebs, Diabetes und Adipositas. Dies sind Krankheiten, die hauptsächlich im Erwachsenenalter auftreten und die eine unglaubliche Belastung für unser Gesundheitssystem darstellen.

Aber in dem Versuch, der Tatsache auf den Grund zu gehen, wurde zu wenig Aufmerksamkeit auf die Ernährung im Kindesalter gelegt und deren große Auswirkung auf unsere Gesundheit als Erwachsene. Deshalb, und aus anderen Gründen auch, glaube ich, dass die Leser das Buch von Dr. Fuhrman als so wertvoll empfinden werden. Denn die meisten Krankheiten, die Kinder betreffen – so glauben viele – sind solche, die übertragbar sind bzw. bei denen man sich anstecken kann. Schützen Lebensmittel, die vor typischen »erwachsenen« Krankheiten wie zum Beispiel Herzkrankheiten oder Krebs schützen, auch vor Kinderkrankheiten – insbesondere Erkältung, Grippe, Halsschmerzen und Ohrenschmerzen, die häufig aus der Schule mit nach Hause gebracht werden? Lesen Sie dieses Buch und Sie finden Sie ausreichend Beweise, dass die Antwort nur »ja« lauten kann. Gesunde Ernährung findet in der Familie statt: Was für die Jungen gut ist, ist auch für die Alten gut; was bei einer Krankheit hilft, hilft meistens auch bei anderen Krankheiten.

Dr. Fuhrman hat in vielerlei Hinsicht die professionellen Voraussetzungen, dieses Buch zu schreiben. Als Arzt hat er Erfahrung darin, Kindern in seiner Praxis mit der richtigen Ernährung zu helfen; als Autor hat er seine Glaubwürdigkeit in dem hervorragenden Buch *Eat to Live: Das wirkungsvolle nährstoffreiche Programm für schnelles und nachhaltiges Abnehmen* unter Beweis gestellt; als Student der Biochemie achtet er darauf, seine Beobachtungen zu vergleichen und als Vater von vier eigenen Kindern weiß er, was möglich ist und was nicht.

Unsere Kinder sind unsere Zukunft und die Annahme, dass die Lebensmittel, die sie aus der Kindheit kennen, auch diejenigen sind, die sie den Rest ihres Lebens zu sich nehmen werden, ist durchaus sinnvoll. In der heutigen Gesellschaft verzehren Kinder Lebensmittel, die im Erwachsenenalter zu schwerwiegenden Erkrankungen führen, und sie essen keine Nahrungsmittel, die einen effektiven Schutz davor bieten. Aber der gesunde Menschverstand ist den Menschen oft nicht genug; sie wollen empirische Beweise, Wissenschaft. Also bietet Dr. Fuhrman diese Beweise auf Grundlage der wissenschaftlichen Literatur und aus den Erfahrungen in seiner eigenen Praxis.

In seiner Praxis ist die Herangehensweise des Arztes vornehmlich die, »keinen Schaden anzurichten«, so wie der Hippokratische Eid dies fordert, und wann immer möglich verschreibt er eine Ernährungsänderung anstelle von Pillen. Seine Erfolge sind beeindruckend, nicht nur weil Patienten darüber berichten, sondern weil sie sich auch wissenschaftlich beweisen lassen. Ernährungswissenschaft angewandt auf die nächste Generation kann ihr ein langes und gesundes Leben schenken.

Eltern, die erwarten, gegen die Virusinfektion und Ohrenschmerzen ihrer Kinder ein Rezept zu erhalten, werden von einer veränderten Ernährung überrascht sein. Kleine Änderungen in der Ernährung und Lebensweise der Kinder haben oft eine größere Wirkung als Tabletten und zudem weniger Nebenwirkungen. Eine ausgewogene Ernährung ist oft die Lösung für eine aktuelle Erkrankung und beugt gleichzeitig zukünftigen Krankheiten vor.

Das Verzehren der richtigen Ernährung hat weitreichende Auswirkungen; eine davon ist die verringerte Abhängigkeit von Arzneimitteln. Denken Sie an das alte Sprichwort: »An apple a day keeps the doctor away« (Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern). Dr. Fuhrman rät dasselbe, bietet aber reichlich Beweise. Der übermäßige Gebrauch von Antibiotika ist ein gutes Beispiel. Dieses Arzneimittel wird viel zu häufig verschrieben, ungefähr zehnmal so oft wie nötig. Traurigerweise scheinen immer noch nicht alle Menschen zu wissen, dass Antibiotika bei Viruserkrankungen nicht helfen. Sie führen sogar oft nur zur Entwicklung antibiotikaresistenter Organismen, die in der Zukunft weitaus größeren Schaden anrichten. Dr. Fuhrman liefert auch Beweise, dass der übermäßige Einsatz von Antibiotika zu anderen Problemen wie Asthma und Allergien führen kann.

Dr. Fuhrmans Empfehlungen sind simpel, aber tief greifend. »Iss das Richtige«, sagt er »und meide Ärzte, Medikamente und Heilmittel« so weit wie möglich.

Viele werden sagen, dass es schwierig bis nahezu unmöglich ist, die Kinder dazu zu bewegen, Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte zu essen. Ich sage nicht, dass es einfach ist, aber

hier liegt Dr. Fuhrman genau richtig. Ich stimme seinen Schlussfolgerungen zu und habe auch beobachtet, dass beide Elternteile wirklich von den Ratschlägen, die sie ihren Kindern geben, überzeugt sein müssen und auch dieselbe Nahrung zu sich nehmen müssen. Unsere fünf Enkelkinder (7 bis 13 Jahre alt) haben sich gegen ihre Freunde durchgesetzt und verteidigen willig und stolz das, was sie essen; genau wie die Fuhrman-Kinder. Gesunde Kost kann fast süchtig machen.

Dieses Buch sollte in keiner Bibliothek eines Arztes und in keinem Zuhause fehlen, in dem sich Kinder aufhalten. Befolgen Sie die Ratschläge und Sie werden von den Ergebnissen überrascht sein. Ihre Kinder verdienen den bestmöglichen Start ins Leben.

Dr. T. Colin Campbell,
Autor von *China Study*, und
Jacob Gould Schurman,
Professor emeritus des *Department
Nutritional Biochemistry*
der Cornell University

Damit wir besser verstehen, wie unsere menschlichen Körper darauf programmiert sind, Nährstoffe zu verarbeiten, müssen wir einen Blick auf unsere nächsten Verwandten in der Wildbahn werfen. Gemäß der genetischen Information unterscheiden sich die DNA von Menschen und Gorillas nur um 1,8 %. Schimpansen stehen den Menschen noch näher und ihre DNA unterscheidet sich nur um 1,6 %. Sowohl Menschen als auch Menschenaffen haben viele körperliche und soziale Charakteristika gemein: verschiedene Körpergröße bei Männern und Frauen bzw. männlichen und weiblichen Tieren; Zusammenleben im Familienverbund; Mütter, die sich um die Nachkommen weit über das Säuglingsalter hinaus kümmern. Schimpansen sind bis zum 7. Lebensjahr von ihren Müttern abhängig. Primaten sind auch sehr intelligent.

Alle Primaten (einschließlich der Menschen) haben bestimmte Nährstoffanforderungen gemein, damit eine normale Funktion und gute Gesundheit aufrechterhalten werden können. Alle Primaten können süß schmecken und farbig sehen und sie brauchen eine große Menge an Antioxidantien, Phytochemikalien und anderen von Pflanzen stammenden Nährstoffen wie Vitamin Q, Vitamin K und Folat. Das Wahrnehmen des süßen Geschmacks und das Farbsehen ermöglichen uns, reife, frische Früchte zu erkennen und zu essen – ein wichtiger Bestandteil der natürlichen Nahrung von Primaten. Dieser Wunsch nach einer abwechslungsreichen Ernährung sorgt für eine Vielfalt an Nährstoffen, sodass Primaten ein langes und gesundes Leben führen. Ohne das notwendige Maß an pflanzlichen Nährstoffen kann das Immunsystem nicht richtig funktionieren. Diese eingeschränkte Funktion des Immunsystems ist das Resultat von Fehlernährung, die wiederum zu häufigen Infektionen, Allergien und schließlich Krebs führen kann. Allen Primaten ist dieser Bedarf an Nahrung aus der Natur, dem Garten, dem Wald gemein. Die Mikronährstoffe sind der Kraftstoff für das Immunsystem der Primaten – die aus Obst und Gemüse, Nüssen, Samen, Bohnen und in geringerem Maße Vollkorn stammenden Stoffe müssen die Basis der Ernährung sein, damit eine normale Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten gewährleistet werden kann.

Tierärzte und andere mit Tieren arbeitende Personen sind sich bewusst, dass jede Tierart eine bestimmte Art natürlicher Nahrung zu sich nehmen muss, die speziell auf die jeweilige Spezies zugeschnitten ist.

Menschen leiden darunter, dass sie nicht verstehen, was die für sie erforderliche Nahrung ist. Wir haben uns auf ein Niveau ökonomischer Raffinesse entwickelt, das uns erlaubt, uns zu Tode zu essen. Eine Ernährung, die hauptsächlich aus Milch, Käse, Nudeln, Brot und zuckerhaltigen Snacks und Drinks besteht, ist die Grundlage für Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes und Autoimmunkrankheiten, die sich im späteren Leben entwickeln. Es ist nicht nur so, dass Zucker, andere Süßmittel, Weißmehl, Käse und Butter schädlich sind; auch das, was wir nicht essen, verursacht ein Problem.

Wenn Sie die Kalorien berechnen, die von den meisten Kindern in Amerika konsumiert werden, werden Sie sehen, dass die Kalorien, die von frischem Obst und Gemüse, Bohnen, rohen Nüssen und Samen stammen, unter 5 % der gesamten Kalorienaufnahme am Tag ausmachen. Dieser gefährlich geringe Anteil an nicht prozessierten pflanzlichen Nahrungsmitteln sorgt für ein geschwächtes Immunsystem, häufige Krankheiten und eine kürzere Lebenserwartung.

Unverarbeitete Lebensmittel sind der Schlüssel zu optimaler Gesundheit

Es gibt Tausende pflanzlicher Nährstoffe, die für das Funktionieren unseres Immunsystems wichtig sind. Wir wollen uns einige einmal genauer ansehen.

Folat kommt in Gemüse, Bohnen und Früchten vor. Besonders konzentriert kommt es in grünen Gemüsesorten vor. Es wurde festgestellt, dass der Mangel an Folat in der modernen amerikanischen Ernährung mit einem erhöhten Risiko an Neuralrohrdefekten in Zusammenhang steht. In jüngster Zeit wird ein geringer Folatgehalt in der Nahrung auch mit anderen Krankheiten in Verbindung gebracht, wie Herzerkrankungen und Brustkrebs.¹ Es ist sehr wahrscheinlich, dass nicht der Folatmangel allein für dieses erhöhte Risiko verantwortlich ist, sondern auch der Mangel an vielen anderen Nährstoffen, die in folathaltigen Nahrungsmitteln vorkommen. Da die amerikanische Ernährung nur zu einem sehr geringen Teil aus Obst und Gemüse besteht, empfehlen Mediziner gebärfähigen Frauen Folat als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Anstatt dass die Gesundheitsbehörden die Frauen über die Risiken einer folatarmen Ernährung aufklären, empfehlen sie die Nahrungsergänzung, als ob gefährlich niedrige Folatmengen das einzige Problem unserer nährstoffarmen Ernährung wären. Wenn Frauen ihr Folat aus grünem Gemüse und nicht aus Pillen aufnehmen würden, würden noch Tausende weitere Nährstoffe mit aufgenommen, die ebenfalls die Ge-

sundheit fördern. Typische Ernährungsratschläge, die sich auf einzelne Nährstoffe statt auf das ganze Nahrungsmittel konzentrieren, propagieren einen Ernährungsstil, der zu schwerwiegenden Erkrankungen führt.

Vitamin K findet man auch in grünem Gemüse. Es wurde festgestellt, dass geringe Vitamin-K-Werte bei Müttern und ihren Neugeborenen die Chance erhöhen, dass das Neugeborene kurz nach der Geburt eine Hirnblutung erleidet. Da die amerikanische Ernährung nicht sehr reich an Vitamin K ist, wird allen in amerikanischen Krankenhäusern geborenen Kindern direkt nach der Geburt eine Vitamin-K-Spritze gegeben. Wieder bieten die Behörden aus dem Zusammenhang gerissene Ernährungsratschläge, anstatt unsere Aufmerksamkeit auf die Nährstoffquellen der Natur, nämlich Vollwertprodukte, zu richten. Anstatt werdenden Müttern zu raten, mehr Gemüse zu essen und neben dem Vitamin K noch eine ganze Sinfonie an wertvollen Nährstoffen aufzunehmen, entscheiden wir uns, jedem Neugeborenen eine Vitamin-K-Spritze zu verabreichen.

Wenn Frauen darüber informiert werden würden, wie wichtig der Verzehr von grünem Gemüse und frischem Obst ist, statt der heutigen Herangehensweise der Folatergänzung sowie jedem Baby eine Vitaminspritze zu geben, würde vermutlich Tausenden von Kindern die Tragödie von Krebserkrankungen erspart bleiben – aufgrund der verbesserten Ernährungsgewohnheiten von Schwangeren. Akute lymphatische Leukämie (ALL) ist der am häufigsten vorkommende Krebs bei Kindern und ist, nach Unfällen, die häufigste Todesursache bei Kindern. Der geringe Verzehr von Obst und Gemüse direkt vor oder während der Schwangerschaft, steht in direktem kausalem Zusammenhang hiermit.

Wir als Menschen brauchen bestimmte Vitamine und Mineralstoffe und Wissenschaftler haben viele dieser wichtigen Mikronährstoffe und ihre Rolle im Körper entdeckt. Aber trotzdem entscheiden wir uns häufig für Nahrungsergänzungsmittel, statt diese Nährstoffe in ihrer natürlichen Form und Vollwertkost zu verzehren. Es hat sich eine milliardenschwere Nahrungsergänzungsmittelindustrie gebildet, und die meisten Amerikaner nehmen verschiedene Mittel in der Hoffnung ein, ihre Gesundheit zu verbessern und Krankheiten vorzubeugen. Dies funktioniert jedoch nicht richtig; diejenigen, die Vitamine nehmen, können sich nicht vor Herzerkrankungen oder Krebs schützen.

Das Problem dieser fraktionierten Denkweise ist, dass man versucht, einfach nur einen Nährstoff durch ein Ergänzungsmittel zu ersetzen, dabei aber vergisst, dass beim Verzehr einer unzureichenden Menge an Obst und Gemüse mehr fehlt als etwas Vitamin K oder Folat hier und eine Handvoll anderer Vitamine und Mineralstoffe dort.

Die moderne amerikanische Diät ist unzureichend, und trotz der Tatsache, dass die meisten Amerikaner Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, hat sich der Prozentsatz der Bevölkerung, der an den Krankheiten aufgrund einer Fehlernährung stirbt, in den letzten 30 Jahren nicht wesentlich geändert. Herzerkrankungen, Diabetes, Herzinfarkt und Krebs töten immer noch mehr als 80 % der Amerikaner. Dieselben Krankheiten sind für den Tod derjenigen verantwortlich, die Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Wir müssen uns die Gründe anschauen, weshalb unsere Gesellschaft, die sich so gut mit Vitaminen und Mineralstoffen auskennt, immer noch in einem solchen Ausmaß an ernährungsbedingten Krankheiten leidet.

Grundlage unserer Gesundheit ist eine hervorragende Ernährung. Nahrungsergänzungsmittel ergänzen die Nahrung, können aber keine gesunde Ernährung ersetzen. Aus diesem Grunde werden sie korrekterweise Ergänzungsmittel genannt. Ein Multivitaminpräparat ist für die meisten Menschen eine gute Idee, denn ein Mangel an diesen bekannten Nährstoffen führt zu einem erhöhten Krebsrisiko. Es ist bekannt, dass die menschliche Ernährung ca. 40 Vitamine und Mineralstoffe enthalten muss. Ein Mangel an den Vitaminen B₁₂ und B₆, Folsäure, Niacin, Eisen, Zink und Selen ähnelt anscheinend dem Schaden, den Strahlung anrichtet, indem er Einzel- und Doppelstrangbrüche unserer DNA verursacht. Der Hälfte der Bevölkerung fehlen Vitamine und Mineralstoffe und die chronisch niedrige Versorgung führt zu Elementen mit einer höheren Toxizität in den Zellen. Die Akkumulation dieser toxischen Nebenprodukte des Metabolismus beschleunigt das Altern der Zellen und schafft eine Umgebung, die die Entstehung von Krebs fördert. Eine geringe Nährstoffaufnahme spielt bei der Entwicklung von Krebs und Herzerkrankungen eine Rolle. Die Einnahme von Ergänzungsmitteln, die verschiedene Nährstoffe liefern, kann dies etwas abmildern, ist aber keine ausreichende Lösung. Aber hinter Krebs steckt noch mehr.

Vor einigen Jahren haben Wissenschaftler herausgefunden, dass eine weitere Klasse von Mikronährstoffen, die jetzt Phytochemikalien genannt werden, auch eine entscheidende Rolle beim Entwickeln der natürlichen Abwehr gegen Krebs spielt. Die Welle der neuen Forschung zu mehr als 12000 kürzlich identifizierten phytochemischen Nährstoffen in natürlichen (unprozessierten) pflanzlichen Nahrungsmitteln hat in der wissenschaftlichen Welt eine unvergleichliche Aufregung ausgelöst, wie es sie seit der Entdeckung des ersten Vitamins in den frühen Jahren des 19. Jahrhunderts nicht mehr gegeben hat. Diese Nährstoffe wirken synergetisch zusammen, um krebseregende Stoffe zu detoxifizieren, freie Radikale zu deaktivieren und Reparaturmechanismen der DNA zu aktivieren. Diese ca. 12000 Phytochemikalien spielen bei der menschlichen Immunabwehr eine wichtige Rolle. Forscher haben festgestellt, dass Zellen ohne ausreichende Men-

ge und vielfältiges Angebot an dieser neuen Klasse von Stoffen schneller altern und ihre angeborene Fähigkeit zum Entfernen und Detoxifizieren von Abfallprodukten und toxischen Stoffen verlieren. Diese neue Klasse antioxidativer Nährstoffe ist wichtig, um der Entwicklung degenerativer Erkrankungen vorzubeugen. Nahrungsergänzungsmittel können uns keine ausreichende Menge und Vielfalt an Phytochemikalien geben – wir müssen sie aus natürlichen Nahrungsmitteln beziehen, besonders, weil viele von ihnen erst kürzlich entdeckt wurden. Wenn wir uns weigern, Obst und Gemüse zu essen, drehen wir eine Reihe von Nährstoffen, die uns vor Krankheiten schützen können, den Rücken zu.

Der Jungbrunnen

Aus dem, was wir essen, wird das Baumaterial unserer Zellen gemacht. Und irgendwann sind wir, was wir essen. Wenn wir bestimmte Nahrungsmittel konsumieren, erhalten wir einen Körper, der naturgemäß widerstandsfähig gegen Krankheiten ist. Wenn wir dies nicht tun oder wenn wir die falschen Nahrungsmittel verzehren, erhalten wir einen Körper, der anfällig für Krankheiten ist. Die Nahrungsmittel, die wir verzehren, versorgen uns mit viel mehr als nur Brennstoff. Sie geben uns die Rohmaterialien, aus denen unsere Organe, einschließlich Gehirn, bestehen. Entscheidende Nährstoffe werden zu Neurotransmittern und Gehirnrezeptoren, die steuern, wie wir denken. Unsere Ernährung liefert uns die Rohmaterialien für den Aufbau jeder einzelnen Zelle, aus der unser Körper besteht. Diese Zellen brauchen, um auf dem entsprechend hohen Level zu funktionieren, Tausende verschiedener chemischer Stoffe, die auf erstaunliche Weise zusammenarbeiten, um diese höchst faszinierenden Maschinen zu erschaffen. Wenn nur einige dieser Stoffe fehlen, sind wir immer noch in der Lage, zu überleben; der menschliche Organismus ist widerstandsfähig und anpassungsfähig, aber ohne alle notwendigen Stoffe verliert der Körper sein wertvolles Potenzial zum Wohlbefinden. Als Ergebnis entwickeln sich chronische Krankheiten.

Die richtige Ernährung verhindert nicht nur Krankheit; sie hilft, das Leben voll auszuschöpfen. Mit der richtigen Ernährung fühlen Sie sich jeden Tag gut, ohne Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Verstopfung oder laufende Nase. Die richtige Ernährung kann dafür sorgen, dass wir voller Energie aufwachen und Bäume ausreißen könnten, Höchstleistungen vollbringen und jugendliche Spannkraft bewahren, während wir in Würde altern. Eine gesunde Ernährung kann ein Leben lang für eine ausgezeichnete Gesundheit sorgen.



Gesund zu sein ist der Normalzustand. Der menschliche Körper ist ein sich selbst reparierendes, selbst verteidigendes und selbst heilendes Wunder. Eine Krankheit ist relativ schwierig auszulösen, im Angesicht des umfangreichen und starken Immunsystems. Aber diese komplizierte und delikate Maschine kann durch den falschen Kraftstoff während der Wachstumsjahre beschädigt werden. Die chronischen Krankheiten, die im Allgemeinen mit dem Altern in Zusammenhang gebracht werden – Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, Diabetes Typ II, Gelenkentzündungen, Morbus Parkinson und Alzheimer ebenso wie die meisten Krebsarten, sind keine unvermeidliche Begleiterscheinung des Alterungsprozesses; sie rühren von der falschen Ernährung im frühen Kindesalter her.

Eine gesunde Lebensweise mit hervorragender Ernährung während des gesamten Lebens kann den Verfall im Alter verlangsamen. Sie kann viele Jahre des Leidens verhindern, die heutzutage so verbreitet sind, während die Menschen nicht nur älter, sondern auch von Medikamenten, Behandlungen und Operationen abhängig werden. Medizinische Interventionen halten Krankheitsprogression und den graduellen geistigen und körperlichen Verfall kaum auf. Eine hervorragende Ernährung hingegen ist der einzig wahre Jungbrunnen.

Vitamine und Mineralstoffe sind nicht genug

Moderne Gesellschaften ernähren sich fast ausschließlich von prozessierten Nahrungsmitteln. Diese Nahrungsmittel wurden entwickelt, um die Anforderungen von Massenproduktion, Haltbarkeit, Ökonomie und Massengeschmack zu erfüllen. Diese »unechten« Nahrungsmittel ähneln in keiner Weise realer Nahrung, die die Natur hervorgebracht hat. Egal, wie viele Vitamine oder Mineralstoffe den Power-Riegeln oder den Frühstückszerealien zugefügt werden, sie enthalten immer noch nicht die einzigartige Kombination Tausender empfindlicher Phytonährstoffe, die man in einer Erdbeere oder in einem Salatblatt findet.

Natürliche Lebensmittel verderben schnell, haben ein begrenztes Haltbarkeitsdatum und verlieren viele ihrer wichtigen Nährstoffe, wenn sie erhitzt, gemahlen oder am Fließband verarbeitet werden. Zum Beispiel Frühstückszerealien (die meistens einige synthetische Nährstoffe enthalten, die beim Verarbeitungsprozess verloren gingen und anschließend wieder hinzugefügt wurden) besitzen ebenso einen phytochemischen Nährwert wie der Karton, in dem sie verpackt sind. Wir haben unser Essverhalten pervertiert und nehmen den Hauptteil unserer Kalorien über prozessierte Nahrungsmittel auf, was wir mit Gesundheitsproblemen, unnötigem Leiden und einem vorzeitigen Tod bezahlen.

Obwohl viele glauben, dass Krankheiten das Ergebnis von genetischer Veranlagung oder Pech sind, ist bei den meisten leider wahr, dass sie ernten, was sie gesät haben. Unser Körper ist aus den Nahrungsmitteln aufgebaut, die wir im Laufe unseres Lebens konsumiert haben. Ein Körper aus raffinierten Nahrungsmitteln, weißem Mehl, Ölen, Zucker und anderen stark prozessierten »scheinbaren« Lebensmitteln verwandelt sich in einen kränklichen Menschen mit Allergien, Autoimmunerkrankungen wie Colitis, Psoriasis, Lupus und Asthma, der an Verdauungsproblemen, Reflux, Kopfschmerzen, Reizdarmsyndrom, Myomen, Tumoren und Abgeschlagenheit

und die gesunden Bakterien werden abgetötet. Ohne die Hilfe von nützlichen (guten) Bakterien sind sie noch anfälliger für zukünftige Infektionen und beherbergen nun eine Kolonie von Hefepilzen und noch virulenteren bakteriellen Pathogenen, die das Antibiotikum überlebt haben. Jetzt ist eine neue Mittelohrentzündung noch wahrscheinlicher und nicht unwahrscheinlicher. Je mehr Antibiotika verabreicht werden, desto wahrscheinlicher ist das Auftreten von bakteriellen Infektionen.

Mittelohrentzündung bei Kindern – eine millionenschwere Industrie

Mittelohrentzündung oder Otitis media ist in den USA die am weitesten verbreitete Krankheit bei Kindern und auch der häufigste Grund, Säuglingen und Kindern Antibiotika zu verschreiben. In Deutschland erkranken über zwei Drittel aller Kinder bis zum Abschluss des 3. Lebensjahres mindestens einmal, etwa die Hälfte dieser Kinder drei- oder mehrmals an Episoden einer akuten Mittelohrentzündung. Nicht nur leiden neun von zehn Kindern



mindestens einmal im Jahr an Mittelohrentzündung, sondern es entwickelt fast ein Drittel dieser Kinder eine chronische Flüssigkeitsansammlung im Mittelohr, die zu Hörverlust führen kann und das Kind zu einem Kandidaten für Myringotomie, das Einsetzen eines Paukenröhrchens durch einen Spezialisten, werden lässt.

Bei Babys, die auf dem Rücken liegend aus der Flasche trinken, können Milch oder Saft in die Eustach'schen Röhren gelangen, was wiederum zu noch mehr Mittelohrentzündungen führt. Kinder, die für mindestens ein Jahr gestillt werden, haben deutlich weniger Infektionen als solche, die frühzeitig abgestillt wurden.¹⁹

Studien belegen auch, dass die meisten Mittelohrentzündungen im frühen Kindesalter virale und keine bakteriellen Infektionen sind.²⁰ Die Mehrheit der Mittelohrentzündungen klärt sich von ganz allein, egal ob bakteriell oder viral, und ohne Antibiotikum. Es ist in diesem Land sehr verbreitet, alle Mittelohrentzündungen mit Antibiotika zu behandeln. Ob bakteriell oder nicht, unsere Kinder erhalten routinemäßig ein Rezept über Antibiotika bei dem geringsten Anlass. Dieser Kreislauf wird viele Male wiederholt, was zu anderen medizinischen Problemen im Erwachsenenalter führen kann.

In einigen europäischen Ländern werden Antibiotika nur zur Behandlung von Mittelohrentzündungen eingesetzt, wenn anhaltender Ausfluss oder anhaltender Schmerz aufgrund dieser Infektionen auftritt, da sich mehr als 85 % dieser Infektionen im Laufe der Zeit von alleine zurückbilden.²¹ Studien zeigen, dass die Mehrheit der Mittelohrentzündungen viraler Ätiologie sind. Zum Beispiel ergab eine mikrobiologische Untersuchung, dass 75 % der Mittelohrentzündungen bei Kindern durch gewöhnliche Atemwegsviren verursacht wurden.²² Allgemein ausgedrückt sollte die Verwendung von Antibiotika auf schwere und lebensbedrohliche Infektionen beschränkt bleiben und nicht für Krankheiten zum Einsatz kommen, zu deren Bekämpfung der Körper sehr gut ausgestattet ist. Immer mehr Ärzte und Behörden empfehlen, eine Mittelohrentzündung nur mit Antibiotika zu behandeln, wenn sich die Symptome nicht nach drei Tagen verbessern und von Ausfluss, Fieber bzw. anhaltendem Schmerz begleitet werden. Stattdessen können zur Schmerzlinderung (verschreibungspflichtige) Ohrentropfen und andere Schmerzmittel verabreicht werden, wenn die Schmerzen zu groß sind und das Kind nicht schlafen kann.

Eine medizinische Studie untersuchte 168 Kinder, die nur mit Antibiotika behandelt wurden, wenn die Krankheit einen ungewöhnlichen Verlauf mit hohem Fieber oder übermäßiger Schwäche nahm oder wenn das Kind eitrige Meningitis in der Vorgeschichte aufwies oder eine schwerwiegende bakterielle Infektion. Alle Kinder, die nicht im typischen Zeitrahmen gesund wurden, wurden nachverfolgt. Das Ergebnis dieses Studienprotokolls war,

dass Ärzte nur bei 10 Kindern, oder weniger als 6 % aller Kinder, die sich mit akuten Mittelohrentzündungen vorstellten, Antibiotika empfahlen. Es wurden keine schwerwiegenden Komplikationen wie Mastoiditis, Meningitis oder permanenter Hörverlust beobachtet.²³ Ich behandle Mittelohrentzündungen im Kindesalter auf ähnliche Weise, nur, dass ich auch noch eine optimale Ernährung einbinde, weil ich festgestellt habe, dass dies die Wahrscheinlichkeit, jemals wieder an Mittelohrentzündung zu erkranken, dramatisch verringert und die Wahrscheinlichkeit einer schnellen Genesung, sollte das Kind erneut erkranken, erhöht.

Eine andere internationale Studie unter Teilnahme von mehr als 3.000 Kindern, die in 9 Ländern von Allgemeinärzten behandelt wurden, zeigt, dass Antibiotika nicht die Genesungsrate bei Mittelohrentzündungen verbessert. Fast 98 % der US-amerikanischen Ärzte in der Untersuchung verschrieben antimikrobielle Mittel routinemäßig, der höchste Prozentsatz aller untersuchten Länder.²⁴ Die Variable, die die prägnanteste Beziehung zum Schutz vor Mittelohrentzündung aufweist, ist das Stillen.²⁵

In einer weiteren doppelblinden Studie unter Teilnahme von 35 Kinderarztpraxen in den Niederlanden verabreichten die Ärzte der einen Hälfte der Kinder (im Alter von 6 Monaten bis 2 Jahren) mit Mittelohrentzündungen ein Placebo und der anderen Hälfte 10 Tage lang Amoxicillin. Eltern führten ein detailliertes Tagebuch zu Symptomen und Ergebnis, alle Kinder wurden an Tag 4 und 11 erneut untersucht und ein Wissenschaftler führte sechs Wochen nach Abschluss der Behandlung bei allen Kindern einen Termin zu Hause durch, um Daten zu erheben und um eine Tympanometrie (Messen der Trommelfellbeweglichkeit) und eine Untersuchung des Ohrs durchzuführen. Die durchschnittliche Dauer des Fiebers betrug in der Behandlungsgruppe 2 Tage und in der Placebo-Gruppe 3 Tage. Die Symptome verschwanden im Durchschnitt nach 8 Tagen in der Behandlungsgruppe und nach 9 Tagen in der Placebo-Gruppe.²⁶

Mittelohrentzündungen in früher Kindheit sind in der Regel ein selbstbegrenzendes Ereignis im Verlauf einer (viralen) Erkrankung der oberen Atemwege; sie sollten nicht routinemäßig mit Antibiotika behandelt werden. Der Teufelskreis von schlechter Ernährung und dem übermäßigen Gebrauch von Antibiotika belastet in der Zukunft unsere Kinder durch Krankheiten. Wir bringen unsere jungen (unangemessen ernährten) Kinder mit ihrer ersten Mittelohrentzündung zu Ärzten. Zu diesem Zeitpunkt ist die Mehrheit dieser Infektionen viraler, nicht bakterieller Natur. Ganz egal, ob die Ursache viral, bakteriell, fungal oder eine Kombination daraus ist, ein gesundes Kind hat keine Probleme, sich von einer Mittelohrentzündung ohne Antibiotika zu erholen. In den USA erhalten alle diese Kinder routinemäßig Antibiotika. Das Einnehmen des Antibiotikums tötet die nützlichen

Bakterien und fördert die Kolonisation von weiteren krankheitserregenden Stämmen und somit ist die nächste Mittelohrentzündung wahrscheinlich eher bakteriell und nicht viral. Viral, bakteriell oder eine Kombination davon, das spielt keine Rolle, weil Ihr Kind beim nächsten Arztbesuch sowieso wieder ein Antibiotikum erhält, was den Teufelskreis aus Infektion nach Infektion, Antibiotika-Abhängigkeit und einer unzureichenden Immunabwehr in Gang bringt.

Der typische Arzt vermeidet den Gebrauch dieser gefährlichen Medikamente nicht; er empfiehlt keine optimale Ernährung, um in der Zukunft Infektionen abzuwehren. Das schwache Immunsystem aufgrund von Fehlernährung führt zu häufigeren und schwereren Erkrankungen, von denen es schwieriger ist, sich zu erholen; und die eingesetzten Antibiotika verkomplizieren die Angelegenheit und schwächen das Immunsystem weiter.

Die gesammelten Beweise, die die Gefahren von Antibiotika und deren übermäßigen Gebrauch darstellen, führten zu neuen Richtlinien zur Behandlung von Mittelohrentzündungen bei Kindern, die von der American Academy of Family Physicians und der American Academy of Pediatrics herausgegeben wurden. Diese Richtlinien bedeuten einen neuen Trend in der Politik und dem Denken von Ärzten. Die Richtlinien ermutigen Ärzte, Schmerzen anfänglich zu managen und Kindern keine Antibiotika zu verschreiben, die sich mit Mittelohrentzündungen präsentieren und den Einsatz von Antibiotika kränkeren Kindern vorzubehalten, die nach zwei oder drei Tagen noch keine Zeichen der Besserung zeigen. Ich hoffe sehr, dass Ärzte diese Richtlinie befolgen.

Als Kyle drei Jahre alt war, wurde ihm bereits 14 Mal Antibiotika verschrieben aufgrund seiner wiederkehrenden Mittelohrentzündungen und uns wurde empfohlen, Kyle für unbestimmte Zeit auf Antibiotika zu setzen. Dr. Fuhrman setzte unsere gesamte Familie auf seine »therapeutische Diät« mit all den gesunden Fettsäuren und nicht nur hatte Kyle keine Mittelohrentzündungen mehr, sondern auch meine beiden anderen Kinder hatten nie wieder eine.

—Joyce Brazinski



Violetter Kartoffelsalat

4–6 Portionen

Zutaten

2,2 kg Kartoffeln, gepellt
 3 große Zwiebeln, gehackt
 1 EL Olivenöl
 420 g Rotkohl (ca. ½ Kohlkopf),
 geraspelt
 6 hartgekochte Eier (davon werden
 nur 3 Eigelb benötigt)
 3 EL Rapsölmayonnaise
 3 EL Sojamilch
 80 g Frühlingszwiebeln, gehackt
 100 g Staudensellerie, klein
 geschnitten

Zubereitung

Kartoffeln dämpfen und die garen Kartoffeln in den Kühlschrank stellen. Olivenöl in eine nicht haftende Pfanne geben und die Zwiebeln darin 3 Minuten sautieren. Zwiebeln mit dem Kohl bedecken. Abgedeckt weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen. Es macht nichts, wenn der Kohl ungleichmäßig gegart ist und einige Teile nicht ganz durch sind.

Bei 3 hartgekochten Eiern das Eiweiß vom Eigelb trennen und das Eiweiß mit Mayonnaise und Sojamilch vermengen. Frühlingszwiebeln, Staudensellerie, Kartoffeln und die restlichen 3 ganzen hartgekochten Eier in eine Schüssel geben. Mit der Mayonnaise-Mischung vermengen. Sautierte Zwiebeln und Kohl unterheben.

Gekühlt servieren.



Dattel-Nuss-Poppers

3-6 Portionen

Zutaten

170 g gemischte Nüsse:
Cashewkerne, Walnüsse,
Sonnenblumenkerne und Mandeln
(Man kann auch Cashewmus anstatt
der Cashewkerne verwenden)

2 Dattel-Kokosrollen oder
3 weiche Medjool-Datteln

Zubereitung

Nüsse in einem leistungsstarken Blender oder einer Kaffeemühle zu einem feinen Nussmehl mahlen. Dattelrollen oder zerdrückte Medjool-Datteln mit den gemahlene Nüssen verkneten. Eventuell Cashewmus dazugeben und so lange weiterkneten, bis eine glatte Masse entstanden ist.

In mundgerechte Bälle formen, sodass Kleinkinder sie einfach als Fingerfood essen können.

Es bietet sich an, größere Mengen Nüsse auf einmal zu mahlen und sie im Kühlschrank für eine spätere Verwendung aufzubewahren.





INDEX

A

- Abwehrkräfte 60, 66
- Acylamide 27
 - Krebserregende 173
- Adipositas xi, 4, 22, 23, 27, 31, 34, 80, 87, 94, 102, 109, 128, 140, 149, 155, 160
- Adzukibohnen
 - Farbige Quinoa 234
- Ahornsirup
 - Pekan-Ahornsirup-Dressing 196
- Algenblätter
 - Sushi 228
- Alkoholismus 53
- Allergien 3, 12, 18, 22, 28, 64, 69, 71, 75, 77, 116, 117, 145, 158
 - Asthma und 70, 73
 - Potential für 117
 - Prävalenz von 71
 - Risiko für 92
- Alterungsprozess 22, 95, 278
- Ananas 107, 127, 143, 174, 175, 176
 - Bananen-Ananas-Sorbet 243
 - Orientalisches Huhn mit Brokkoli 217
- Anorexie 161
- Antibiotika 57, 65, 66
 - Gefahren von 63
 - In frühester Kindheit 28
 - Risiken von 64
- Antibiotikaresistente Bakterien 65
- Antioxidantien 12, 20, 28, 37, 39, 71, 96, 132, 148, 154, 170
- Äpfel
 - Apfel-Pekan-Pudding 245
 - Apfelsaft
 - Gesunde Pommes frites 210
 - Kohl-Rosinen-Suppe 181
 - Apfel-Walnuss-Überraschung 246
- Apfelweinessig
 - Gebackener Tofu 202
- Aprikosen
 - Kürbis-Fantasie 223
 - Reispudding mit Bananen-Aprikosen-Soße 261
 - St. Patrick's Erdnussbutter und Gelee-Sandwich 224
 - Tutti-Frutti-Pitta-Sandwich 265
 - Vollkornreis mit Aprikosen 200
- Arteriosklerose 47, 108
- Arthritis 46, 147
 - Juvenile idiopathische 50
 - Rheumatoide 3
- Asthma 19
 - Allergien und xii, 50, 70
 - Asthmarisiko 70
 - Bei Kindern 71
 - Inzidenz von 64
- Auberginen
 - Sizilianische Auberginen 208
- Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
 - Medikamente und 50
- Autoimmunkrankheiten 3, 13, 64, 147, 159
 - Krebs und 10
- Avocados
 - Avocado Guacamole 201
 - Carob-Avocado-Pie 253
 - Grüner Bananensalat 191
 - Sushi 228
 - Tutti-Frutti-Pitta-Sandwich 265

B

Bakterien

- Gute 59, 60
- Schädliche 59

Ballaststoffe 31, 37, 99,
109, 148, 156, 171

Bananen

- Banana Freeze 266
- Bananen-Ananas-Sorbet 243
- Bananen-Nuss-Kekse 248

Basilikum

- Gemüse-Hackbraten 238
- Leckere Salatrollen 213

Birnen 107, 116

Blaubeeren

- Blaubeer-Leinsamen-Joghurt 250
- Patriotischer Salat 195

Bluthochdruck 17, 23, 35, 36, 38,
109, 125, 145, 149, 153, 160

- Salzkonsum und 35

Body Mass Index 95, 102

Bogalusa Herzstudie 109

Bohnen

- Gemüse-Erbсен/Bohnen-Suppe 185
- Grüne 9, 117, 275
- Schwarze 214

Brokkoli

- Brokkoli mit Knoblauch 204
- Gemüse-Lasagne 237
- Orientalisches Huhn mit Brokkoli 217
- Wildreis mit Brokkoli 239

Butternuss-Kürbis

- Kürbis-Fantasie 223

C

Cantaloupe-Melonen

- Cantaloupe-Slush 251

Carobpulver

- Carob-Avocado-Pie 253
- Fuhrman Fudgesicles 258
- Mandel-Carob-Fudge 242

Schokolinsen 205

Vanille-Carob-Fudge 263

Cashewkerne 118, 127,
151, 247, 253, 254

Bratäpfel mit Cashew-

- Rosinen-Sahnesoße 247

Carob-Avocado-Pie 253

Cashewbutter

- Leinsamen-Haferflocken-Riegel 257

Cremige Karottensuppe 182

Cremiger California-Grünkohl 207

Dattel-Nuss-Poppers 254

Fuhrman Fudgesicles 258

Orangen-Cashew-Dressing 193

Chemikalien, versteckte 100

Chilipulver

- Farbige Quinoa 234
- Gebäckener Tofu 202
- Gemüse-Hackbraten 238
- Leckere Salatrollen 213
- Scharfer Hummus 222

Scharfes Russisches Dressing 192

China Project 83, 86

Colitis ulcerosa 3, 23

Cremige Karottensuppe 182

Cremiger California-Grünkohl 207

D

Datteln

- Apfel-Pekan-Pudding 245
- Bananen-Nuss-Kekse 248
- Blaubeer-Leinsamen-Joghurt 250
- Cantaloupe-Slush 251
- Carob-Avocado-Pie 253
- Dattel-Nuss-Poppers 254
- Dattelsucker 217, 230, 251
 - Avocadole Guacamole 201
 - Orientalisches Huhn mit Brokkoli 217
 - Süßkartoffeln mit versteckten Walnüssen 230
- Erdbeeren mit Schlagsahne 267

- Datteln ...
 Grüner Bananensalat 191
 Leinsamen-Haferflocken-
 Riegel 257
 Mandel-Carob-Fudge 242
 Pekan-Ahornsirup-Dressing 196
 Pfirsich-Sorbet 260
 Reispudding mit Bananen-
 Aprikosen-Soße 261
 Schokolinsen 205
 Sojamilch-Fruchtsmoothies 262
 St. Patrick's Erdnussbutter
 und Gelee-Sandwich 224
- DDT 106
- Depressionen 53, 161
 Manische 53
- DHA-Fettsäuren 153
 Mangel an 53
- Diabetes xi, 4, 6, 7, 13, 15, 17,
 22, 23, 31, 38, 74, 80, 119, 144,
 149, 152, 155, 164, 278, 284
 Typ I 75
 Typ II 17
- Diät 51, 52, 54, 84, 141, 145
 Amerikanische Diät 15
 Feingold-Diät 51
 Fettarme 87
 Krebshemmende 87
 Mischdiät 154
 Nährstoffreiche 145
 Omnivore 156
 Restriktive 162
 Vegetarische 159
- Dijonsenf
 Brokkoli mit Knoblauch 204
- Dioxin 107, 156
- Docosahexaensäure (DHA) 53
- Dr. Fuhrmans fabelhafte Fünf 127
- Durchfall 48, 57
- Dyslexie 53
- Epidemiologische
 Studien 36, 83, 85, 92
- Erbsen 39, 117, 120, 122, 132,
 142, 173, 214, 224, 275
 Englische, ohne Schale 118
 St. Patrick's Erdnussbutter
 und Gelee-Sandwich 224
- Erdbeeren 72, 107, 117, 118, 127, 143,
 171, 174, 266, 267, 271, 272, 275
 Erdbeeren mit Schlagsahne 267
 Patriotischer Salat 195
- Erdnüsse 72, 117, 118, 158
 Erdnussbutter 117, 158, 175, 224
 Leinsamen-Haferflocken-
 Riegel 257
 St. Patrick's Erdnussbutter
 und Gelee-Sandwich 224
- Ernährung
 Ausgewogene 132
 Cholesterinreiche 19
 Folatarme 13
 Gehirn und das 28
 Gesunde 133
 In der Kindheit 3, 19, 20, 21,
 88, 91, 100, 109, 112
 Krebs, die vor Krebs schützt 169
 Lacto-ovo vegetarische 148
 Omnivore 156, 159
 Vegane 131, 148, 150,
 157, 159, 168, 170
 Vegetarische 148, 149, 151,
 152, 157, 158, 160, 170
 Nachteile einer 150
- Ernährungspyramide 28
- Ernährungsumstellung 47, 51,
 52, 56, 72, 80, 86, 99, 138
- Ernährungsweise 147
- Essgewohnheiten 9
 Bei Kindern 142
- Essstörungen 147, 161

E

- Eisen 15, 77, 131, 151, 171
 Ekzeme 50, 64

F

- Fall-Kontroll-Studien 85
 Farbige Quinoa 234

Fast Food 26, 31, 34, 71, 91,
126, 135, 149, 163
Fettgehalt, gesättigter
Lebensmittel, beliebter 25
Fibromyalgie 46
Fieber 48, 61, 65, 69
Akutes rheumatisches 68
Fischöl 153
Flavonoide 108, 171
Folat 12, 13, 14, 20, 131, 156, 170
Folsäure 15, 171
Fruchtspeisen, Frühstück
und Desserts 240
Frühlingszwiebeln 171, 218, 237
Gemüse-Lasagne 237
Violetter Kartoffelsalat 218
Frühstück 130
Frühstückszerealien 18,
27, 133, 149
Fuhrman's Anti-ADHS-Plan 55

G

Gebackener Tofu 202
Gemüse-Erbсен/Bohnen-Suppe 185
Gemüse-Hackbraten 238
Gemüse-Lasagne 237
Genetik 19, 70, 91, 112
Genetische Komponenten 19
Gerstengraupen
Kohl-Rosinen-Suppe 181
Gesättigte Fette 19, 21, 23,
24, 30, 51, 71, 85, 156
Gesunde Pommes frites 210
Gesundheit, optimale 13, 113
Gewichtszunahme
Übermäßige, in früher
Kindheit 88
Glomerulonephritis 67
Prävention von 69
Grüne Bohnen
Grüne Bohnen und
Mandelstaub 227
Grüner Bananensalat 191
Grünkohl

Cremiger California-Grünkohl 207
Emüse-Erbсен/Bohnen-
Suppe 185

H

Haferflocken
Leinsamen-Haferflocken-
Riegel 257
Hähnchenbrust
Orientalisches Huhn
mit Brokkoli 217
Teriyaki-Huhn mit Krautsalat 231
Halsentzündung 66. Siehe
Pharyngitis
Haselnüsse
Quinoa- und Nusslaib 221
Hauptgerichte 198, 200, 201,
202, 204, 205, 207, 208, 210,
211, 213, 214, 217, 218, 221,
222, 223, 224, 227, 228, 230,
231, 233, 234, 237, 238, 239
Hautkrankheiten 50
HDL 26, 108
Herzerkrankung
Koronare 17
Rheumatische 67
Herzinfarkt 15, 19, 21, 23, 27, 35, 39,
75, 94, 108, 109, 110, 153, 155, 278
Heuschnupfen 64
Honig
Vanille-Carob-Fudge 263
Hunger, toxischer 141
Husten 48, 65

I

Immunsystem 12, 63, 77, 92, 127
Geschwächtes 13
Körpereigenes 9
Starkes 2, 17
Infektionen 57
Bakterielle 49, 60, 61
Streptokokken-Infektion 67, 68
Virusinfektion xii, 8

- Ingwer
 Cremige Karottensuppe 182
- Insektizide 105
 Karzinogene 105
- Intelligenz, verringerte 53
- K**
- Kalium 170, 171
- Kalzium 41
 Kalziumgehalt beliebter
 Nahrungsmittel 42
- Karotten 8, 107, 117, 134, 171,
 174, 214, 228, 238, 270, 274
 Cremige Karottensuppe 182
 Farbige Quinoa 234
 Gemüse-Erbsen/Bohnen-
 Suppe 185
 Gemüse-Hackbraten 238
 Gemüse-Lasagne 237
 Karottensaft
 Gemüse-Erbsen/
 Bohnen-Suppe 185
 Schälerbsensuppe mit
 Tofu-Wurst 184
 Kohl-Rosinen-Suppe 181
 Leckere Salatrollen 213
 Mildes Bohnen-Chutney 214
 Pfirsich-Lauch-Suppe 183
 Sushi 228
- Kartoffeln
 Cremige Karottensuppe 182
 Gesunde Pommes frites 210
 Teriyaki-Huhn mit Krautsalat 231
 Violetter Kartoffelsalat 218
 Weiße 22, 117, 231
- Karzinogene 59
- Ketchup
 Scharfes Russisches Dressing 192
- Kichererbsen 39, 134, 151, 171, 214
 Mildes Bohnen-Chutney 214
 Scharfer Hummus 222
- Kidneybohnen
 Mildes Bohnen-Chutney 214
- Kirschtomaten 134, 173, 174, 272, 274
- Knoblauch 171, 204, 238
 Brokkoli mit Knoblauch 204
 Cremige Karottensuppe 182
 Farbige Quinoa 234
 Gebackener Tofu 202
 Gemüse-Hackbraten 238
 Schälerbsensuppe mit
 Tofu-Wurst 184
- Koffein 32, 114, 115
 Koffeingehalt in geläufigen
 Erfrischungsgetränken 33
- Kohl-Rosinen-Suppe 181
- Kokos
 Kokosflocken
 Bananen-Nuss-Kekse 248
 Carob-Avocado-Pie 253
 Mandel-Carob-Fudge 242
 Kokosraspel
 Gemüse-Lasagne 237
- Komplementärmedizin
 Alternative zu 49
- Kopfschmerzen 2, 16, 19,
 52, 140, 141, 144
- Koriander
 Korianderblätter
 Avocadole Guacamole 201
 Vollkornreis mit Aprikosen 200
- Korinthen
 Apfel-Walnuss-
 Überraschung 246
 Avocadole Guacamole 201
 Kohl-Rosinen-Suppe 181
 Kürbis-Fantasie 223
- Körpergewicht
 Bei Heranwachsenden 88
 Hohes 87
- Krebs v, xi, 3, 6, 7, 12, 13, 14, 20, 22,
 23, 27, 30, 31, 38, 39, 40, 47, 51, 69,
 74, 77, 83, 85, 87, 88, 91, 96, 100,
 101, 148, 149, 155, 168, 169, 170, 171
 Autoimmunkrankheiten und 10
 Brustkrebs 3, 23, 65, 85, 87, 88,
 91, 96, 97, 98, 100, 102, 104, 149
 Brustkrebsrisiko 100, 106, 119

- Brustkrebs und
 - Herzerkrankungen 13
 - Brustkrebs, Verursachung von 96
 - Wahrscheinlichkeit zu erkranken 65
 - Chronische Krankheiten und 80
 - Darmkrebs 23, 58, 82, 85, 88, 89, 90
 - Eierstockkrebs 87, 88, 91, 95
 - Einfluss der Ernährung auf 3
 - Endometrialer 91
 - Entstehung von 112
 - Ernährung, vorbeugende 7
 - Erwachsenenalter, im 90, 119, 159
 - Gehirnkrebs 105
 - Pestizide und 106
 - Hautkrebs 169
 - Herzerkrankungen und 15, 22, 23, 27, 108, 148, 159, 168
 - Herzinfarkt und 15, 21
 - Herzkrankheiten und v, 4, 80, 148, 155
 - Hodenkrebs 104, 105, 106, 111
 - Immunsystemdysfunktion und 156
 - In der Kindheit induzierter 90
 - In späteren Lebensjahren 4
 - Knochenkrebs 105
 - Kolorektaler 91, 171
 - Krebsarten 3, 17, 20, 27, 82, 83, 84, 87, 88, 91, 148, 149, 156
 - Krebserreger 90
 - Krebsinzidenz 80, 83, 91, 98
 - Krebsrisiko 15, 64, 65, 80, 87, 100, 104
 - Krebsvorstufe 90
 - Lungenkrebs 82, 160
 - Magenkrebs 35, 90, 125
 - Pestizide und 105
 - Prostatakrebs 3, 75, 83, 91, 92, 97, 102, 104, 149
 - Um sich greifende
 - Krebsepidemie 102
 - Ursachen von 79, 81, 285
 - Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung 112
 - Weit verbreitete Krebsarten 152, 171
 - Kreuzkümmel
 - Mildes Bohnen-Chutney 214
 - Vollkornreis mit Aprikosen 200
 - Kuhmilch 72, 74, 75, 77, 92, 116, 118, 119, 150, 169
 - Pasteurisierte 75
 - Kürbis 117, 146, 223, 270
 - Kürbiskerne
 - Kürbis-Fantasie 223
- L**
- Lauch
 - Pfirsich-Lauch-Suppe 183
 - LDL 21, 26, 108
 - Leckere Salatrollen 213
 - Leinsamen 8, 27, 30, 53, 55, 70, 73, 130, 154, 157, 171, 172, 227, 246, 257, 266, 275
 - Apfel-Walnuss-Überraschung 246
 - Banana Freeze 266
 - Blaubeer-Leinsamen-Joghurt 250
 - Dr. Flax's Sesam-Würze 190
 - Leinsamen-Haferflocken-Riegel 257
 - Leinsamenöl
 - Grüne Bohnen und Mandelstaub 227
 - Teriyaki-Huhn mit Krautsalat 231
 - Leukämie 14, 91, 105, 106
 - Akute lymphatische Leukämie (ALL) 14
 - Linsen
 - Pfirsich-Lauch-Suppe 183
 - Schokolinsen 205
 - Listerien 115
 - Lycopen 171
 - Lymphom 106

M

- Macadamianüsse
 - Carob-Avocado-Pie 253
 - Erdbeeren mit Schlagsahne 267
- Magersucht 161
- Mais
 - Maisstärke 217
 - Orientalisches Huhn mit Brokkoli 217
 - Orientalisches Huhn mit Brokkoli 217
 - Tomaten-Tornado 186
- Makronährstoffe 37, 40
- Mandelmus
 - Mandel-Carob-Fudge 242
- Mandeln 25, 27, 39, 42, 117, 118, 120, 238, 263, 265
 - Cremige Karottensuppe 182
 - Dattel-Nuss-Poppers 254
 - Gemüse-Hackbraten 238
 - Mandelstifte
 - Grüne Bohnen und Mandelstaub 227
 - Tutti-Frutti-Pitta-Sandwich 265
 - Vanille-Carob-Fudge 263
- Mango
 - St. Patrick's Erdnussbutter und Gelee-Sandwich 224
- Menüpläne 168, 172
- Menü-Vorschläge
 - 10 Tage, für 269
- Mikronährstoffe 12, 14, 37, 40
 - Aufnahme, gesteigerte 38
- Milchprodukte 22, 41, 43, 74, 77, 93, 96, 116, 133, 147, 148, 149, 155, 156, 159
- Mildes Bohnen-Chutney 214
- Mineralstoffe 18
- Mittelohrentzündung 50, 57, 59, 60, 61, 62, 66, 75, 121
 - Kindern bei 60
- Morbus Alzheimer 17, 30, 290
- Morbus Crohn 4, 64, 75
- Morbus Parkinson 17

- Multiple Sklerose 46, 75, 147
- Multiples Myelom 106
- Multivitaminpräparate 15, 53, 73, 115, 150, 151, 154, 157, 169
 - Richtige 168
- Muttermilch 28, 29, 53, 77, 92, 115, 116, 118, 119, 150, 154
- Mycobacterium avium paratuberculosis (MAP) 75
- Myome 19

N

- Nahrungsergänzungsmittel 13, 14, 53, 56, 114, 115, 150, 154, 168
- Nahrungsmittel
 - Krebs, die vor Krebs schützen 170
 - Krebs erregende 4
- Nasopharynx-Karzinom 90
- Navel-Orangen
 - Orangen-Cashew-Dressing 193
 - Süßkartoffeln mit versteckten Walnüssen 230
- Neugeborene 14
- Niacin 15, 131, 170
- Nitriten 90
- Nitrosomine 90

O

- Obstipation
 - Verdauungsstörungen und 50
- Olivenöl 130, 174, 210, 227, 239, 274
 - Brokkoli mit Knoblauch 204
 - Gesunde Pommes frites 210
 - Grüne Bohnen und Mandelstaub 227
 - Teriyaki-Huhn mit Krautsalat 231
 - Violetter Kartoffelsalat 218
 - Wildreis mit Brokkoli 239
- Omega-3-Fettsäuren 8, 30, 53, 55, 70, 156
- Omnivore Ernährung
 - Nachteile einer 155
- Orangensaft

Kürbis-Fantasie 223
 Orangen-Cashew-Dressing 193
 Süßkartoffeln mit versteckten
 Walnüssen 230
 Oregano
 Gemüse-Lasagne 237
 Kohl-Rosinen-Suppe 181
 Wildreis mit Brokkoli 239
 Orientalisches Huhn mit Brokkoli 217
 Östrogen 93, 98, 99, 102, 159
 Kinder, Wirkung auf 98
 Otitis media. Siehe
 Mittelohrentzündung

P

Papayas 116
 Paprika 173, 214, 238, 274
 Farbige Quinoa 234
 Gemüse-Hackbraten 238
 Leckere Salatrollen 213
 Mildes Bohnen-Chutney 214
 Quinoa- und Nusslaib 221
 Patriotischer Salat 195
 Pekannüsse
 Apfel-Pekan-Pudding 245
 Bananen-Nuss-Kekse 248
 Pekan-Ahornsirup-Dressing 196
 Pestizide 105, 107
 Petersilie
 Avocadole Guacamole 201
 Gemüse-Hackbraten 238
 Gemüse-Lasagne 237
 Quinoa- und Nusslaib 221
 Pfirsiche 8, 107, 116, 183, 271
 Pfirsich-Lauch-Suppe 183
 Pfirsich-Sorbet 260
 Pharyngitis 66
 Phytochemikalien 12, 15, 20, 27,
 37, 39, 48, 71, 106, 132, 133, 156
 Pinienkerne
 Quinoa- und Nusslaib 221
 Pintobohnen
 Farbige Quinoa 234
 Tomaten-Tornado 186

Polychlorobiphenyle
 (PCB) 100, 107, 159
 Primaten 12, 28, 95, 126, 133
 Progesteron 93
 Prolaktin 93
 Prostatakrebs 102
 Protein
 Kuhmilchprotein 74
 Menge, optimale 36
 Pflanzliches
 Konsum von mehr 38
 Proteinbedarf 41
 Proteinmangel 37
 Proteinquelle, zusätzliche 40

Q

Quecksilber 53, 107, 155, 156, 159
 Quinoa
 Farbige Quinoa 234
 Quinoa- und Nusslaib 221

R

Raps
 Rapsölmayonnaise
 Sushi 228
 Violetter Kartoffelsalat 218
 Reispudding mit Bananen-
 Aprikosen-Soße 261
 Reizdarmsyndrom 19, 76
 Römersalat
 Grüner Bananensalat 191
 Leckere Salatrollen 213
 Patriotischer Salat 195
 Rosinen
 Apfel-Walnuss-
 Überraschung 246
 Avocadole Guacamole 201
 Bratäpfel mit Cashew-
 Rosinen-Sahnesoße 247
 Kohl-Rosinen-Suppe 181
 Kürbis-Fantasie 223
 Leinsamen-Haferflocken-
 Riegel 257

- Rosinen ...
 Reispudding mit Bananen-
 Aprikosen-Soße 261
 Teriyaki-Huhn mit Krautsalat 231
- Rotkohl
 Violetter Kartoffelsalat 218
- S**
- Säuglingsalter
 Gewichtszunahme,
 übermäßige 88
 Kuhmilchproteinen,
 Genuss von 75
 Lebensmittel, zu
 vermeidende, im 117
 Salzkonsum im 35
- SchälerbSEN
 Gemüse-Erbsen/Bohnen-
 Suppe 185
 Kohl-Rosinen-Suppe 181
 SchälerbSENSuppe mit
 Tofu-Wurst 184
- Scharfer Hummus 222
- Scharfes Russisches Dressing 192
- Schizophrenie 53
- Schlaganfall 20, 35, 153
 Salzkonsum und 35
- Schnelle Pita-Pizza mit Sojakäse 211
- Schokolinsen 205
- Schulbrot 175
- Schulmedizin
 Alternative zu 49
- Schwangerschaft 14, 29, 53,
 71, 111, 114, 115, 123
- Selen 15, 131
- Selleriesaft
 Gemüse-Erbsen/Bohnen-
 Suppe 185
 SchälerbSENSuppe mit
 Tofu-Wurst 184
- Senf
 Sushi 228
- Sesam
 Sesamöl 217
- Orientalisches Huhn
 mit Brokkoli 217
- Sesamsamen 30, 42, 127,
 171, 227, 228, 271
- Dr. Flax's Sesam-Würze 190
- Grüne Bohnen und
 Mandelstaub 227
- Scharfer Hummus 222
- Sushi 228
- Sizilianische Auberginen 208
- Snacks 130
- Soja
 Sojakäse
 Gemüse-Lasagne 237
 Schnelle Pita-Pizza mit
 Sojakäse 211
 Sizilianische Auberginen 208
- Sojamilch 184
 Apfel-Pekan-Pudding 245
 Banana Freeze 266
 Bananen-Nuss-Kekse 248
 Blaubeer-Leinsamen-
 Joghurt 250
 Bratäpfel mit Cashew-
 Rosinen-Sahnesoße 247
 Cremige Karottensuppe 182
 Cremiger California-
 Grünkohl 207
 Erdbeeren mit Schlagsahne 267
 Kohl-Rosinen-Suppe 181
 Leinsamen-Haferflocken-
 Riegel 257
 Mandel-Carob-Fudge 242
 Patriotischer Salat 195
 Pekan-Ahornsirup-
 Dressing 196
 Pfirsich-Sorbet 260
 Reispudding mit Bananen-
 Aprikosen-Soße 261
 Scharfes Russisches
 Dressing 192
 Schokolinsen 205
 Sizilianische Auberginen 208
 Sojamilch-Fruchtsmoothies 262

St. Patrick's Erdnussbutter und Gelee-Sandwich 224
 Teriyaki-Huhn mit Krautsalat 231
 Tomaten-Tornado 186
 Tutti-Frutti-Pitta-Sandwich 265
 Ungesüßte 120, 174
 Violetter Kartoffelsalat 218
 Sojasoße 217
 Sonnenblumenkerne 25, 30, 117, 118, 127, 130, 200, 238
 Dattel-Nuss-Poppers 254
 Kürbis-Fantasie 223
 Vollkornreis mit Aprikosen 200
 Spinat 39, 42, 151, 183, 191, 196
 Grüner Bananensalat 191
 Pfirsich-Lauch-Suppe 183
 Stangenbohnen 173
 Staudensellerie 108, 173, 218, 238, 274
 Gemüse-Hackbraten 238
 Quinoa- und Nusslaib 221
 Violetter Kartoffelsalat 218
 Stillen 62, 66, 77, 102, 115, 118, 123, 151
 Abstillen 77
 Fehlendes 28, 70
 Stillzeit 114
 St. Patrick's Erdnussbutter und Gelee-Sandwich 224
 Superfoods, unverzichtbare 170
 Sushi 228
 Süßkartoffeln 117, 122, 230, 272
 Süßkartoffeln mit versteckten Walnüssen 230

T

Tahin
 Gemüse-Lasagne 237
 Vanille-Carob-Fudge 263
 Teenager 160, 162
 Teriyaki-Huhn mit Krautsalat 231
 Testosteron 93, 102
 Kinder, Wirkung auf 98
 Testosteronspiegel 104, 159

Therapie
 Antibiotische 57
 Antimikrobielle 68
 Familientherapie 55
 Tofu
 Gebackener Tofu 202
 Gemüse-Lasagne 237
 Tofu-Pizza 233
 Tofuwurstchen
 Schälerbsensuppe mit Tofu-Wurst 184
 Tomaten 127, 130, 156, 171, 174, 176, 186, 192, 202, 205, 214, 222, 270, 272
 Avocadole Guacamole 201
 Gemüse-Erbsen/Bohnen-Suppe 185
 Mildes Bohnen-Chutney 214
 Tomatenmark
 Avocadole Guacamole 201
 Gemüse-Hackbraten 238
 Leckere Salatrollen 213
 Quinoa- und Nusslaib 221
 Scharfer Hummus 222
 Scharfes Russisches Dressing 192
 Tomatensoße
 Gemüse-Lasagne 237
 Schnelle Pita-Pizza mit Sojakäse 211
 Tofu-Pizza 233
 Tomaten-Tornado 186
 Toxine 87, 106, 114, 115
 Trans-Fette 21, 24, 26, 30, 51, 121, 125, 126, 175
 Nahrungsmitteln, in 26
 Tumoren 19
 Tutti-Frutti-Pitta-Sandwich 265

U

Übelkeit 141
 Überernährung 19, 90, 96, 135, 139, 140, 162
 Kindheit, in der frühen 93

Übergewicht 31, 34, 86, 93,
97, 102, 128, 141, 149, 161
Übergewichtige Kinder 31

V

Vanille

Banana Freeze 266
Reispudding mit Bananen-
Aprikosen-Soße 261
Vanille-Carob-Fudge 263
Vanilleextrakt
Fuhrman Fudgesicles 258
Mandel-Carob-Fudge 242
Verbotene-Frucht-Syndrom 135
Verdauungstrakt 58, 74, 77,
92, 99, 126, 140, 191
Violetter Kartoffelsalat 218
Vitamine 18
Vitamin A 73, 114, 168
Vitamin B6
Mangel an 15
Vitamin B₁₂ 131
Mangel an 15
Vitamin C 20, 131, 170, 171
Vitamin D 41, 43, 76, 77, 131,
133, 150, 151, 169, 173
Vitamin E 71, 131
Vitamin K 12, 14, 20, 58
Vitamix 120, 127, 176, 181, 183, 191,
227, 250, 251, 253, 260, 262, 266

Vollkorn

Vollkornbrot 39, 133, 148,
202, 224, 270, 272, 275
St. Patrick's Erdnussbutter
und Gelee-Sandwich 224
Vollkorn-Lasagnenudeln
Gemüse-Lasagne 237
Vollkornmehl
Sizilianische Auberginen 208
Vollkorn-Pita-Taschen
Schnelle Pita-Pizza mit
Sojakäse 211
Tutti-Frutti-Pitta-Sandwich 265
Vollkornreis 39, 116, 201, 270, 275

Reispudding mit Bananen-
Aprikosen-Soße 261
Sushi 228
Vollkornreis mit Aprikosen 200
Wildreis mit Brokkoli 239
Vollkornsemmelbrösel
Sizilianische Auberginen 208

W

Wählerische Esser 121
Walnüsse 8, 25, 30, 55, 70, 73, 117,
118, 154, 157, 230, 246, 271
Apfel-Walnuss-
Überraschung 246
Banana Freeze 266
Bananen-Nuss-Kekse 248
Dattel-Nuss-Poppers 254
Kohl-Rosinen-Suppe 181
Süßkartoffeln mit versteckten
Walnüssen 230
Wasserkastanien
Orientalisches Huhn
mit Brokkoli 217
Weißkohl
Kohl-Rosinen-Suppe 181
Mildes Bohnen-Chutney 214
Teriyaki-Huhn mit Krautsalat 231
Wildreis
Wildreis mit Brokkoli 239

Z

Zellen, wachsende 86
Zimt 130, 143, 171, 175, 246, 247,
248, 261, 270, 271, 272, 274
Apfel-Pekan-Pudding 245
Apfel-Walnuss-
Überraschung 246
Bananen-Nuss-Kekse 248
Bratäpfel mit Cashew-
Rosinen-Sahnesoße 247
Pekan-Ahornsirup-Dressing 196
Reispudding mit Bananen-
Aprikosen-Soße 261

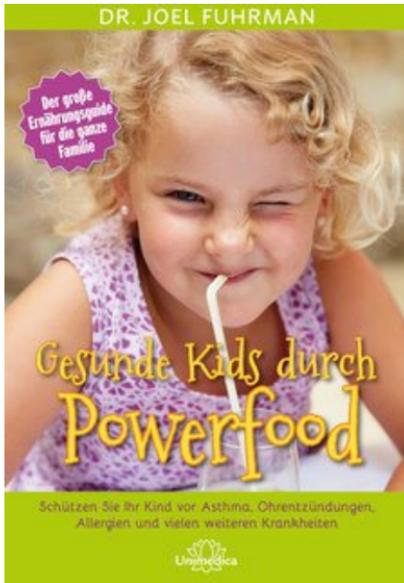
- Vollkornreis mit Aprikosen 200
 Zink 15, 131, 151, 171
 Zitrone
 Avocadole Guacamole 201
 Mildes Bohnen-Chutney 214
 Zitronensaft
 Gemüse-Lasagne 237
 Kohl-Rosinen-Suppe 181
 Scharfer Hummus 222
 Zubereitung der Mahlzeiten 145
 Zucchini 117, 237
 Cremige Karottensuppe 182
 Gemüse-Lasagne 237
 Zuckererbsen 173
 Teriyaki-Huhn mit Krautsalat 231
 Zwiebeln
 Cremige Karottensuppe 182
 Farbige Quinoa 234
 Gebackener Tofu 202
 Gemüse-Erbesen/Bohnen-Suppe 185
 Kohl-Rosinen-Suppe 181
 Leckere Salatrollen 213
 Mildes Bohnen-Chutney 214
 Pfirsich-Lauch-Suppe 183
 Quinoa- und Nusslaib 221
 Schälerbsensuppe mit Tofu-Wurst 184
 Schnelle Pita-Pizza mit Sojakäse 211
 Sizilianische Auberginen 208
 Violetter Kartoffelsalat 218
 Zwiebelflocken 127, 228, 231
 Avocadole Guacamole 201
 Cremiger California-Grünkohl 207
 Dr. Flax's Sesam-Würze 190
 Sushi 228
 Teriyaki-Huhn mit Krautsalat 231
 Zwiebelpulver 9
 Wildreis mit Brokkoli 239

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Quinoa, Carobpulver, Hefeflocken oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

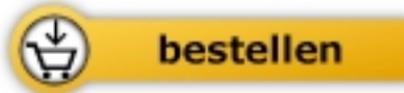


Joel Fuhrman

[Gesunde Kids durch Powerfood](#)

Schützen Sie Ihr Kind vor Asthma, Ohrentzündungen, Allergien und vielen weiteren Krankheiten

320 Seiten, geb.
erscheint 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de