

Weihsbrodt R. / Weihsbrodt B. Intelligente Ernährung

Leseprobe

[Intelligente Ernährung](#)

von [Weihsbrodt R. / Weihsbrodt B.](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b16827>

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

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Einführung	7
Rohkost	11
Warum der Mensch Rohkost braucht	11
Enzyme	13
Erfahrungen mit Rohkost	14
Rohkost und Salzgehalt	15
Bekommt man durch Rohkost genügend Kalorien?	16
Kann man mit Rohkost an Gewicht verlieren?	16
Südfrüchte	21
Trockenfrüchte	22
Rohkost und Vitaminversorgung	23
Gemüse-Obst-Ernährung	23
Entgiften durch Rohkost	24
Rohkost nach Weißbrod	28
Nahrungsumstellung	29
Eiweißmangel?	30
Wie sieht die perfekte Ernährung aus?	33
Leistungsfähigkeit	34
Häufige Fragen zur Rohkost nach Weißbrod	35
Die intelligente Ernährung der Zukunft ist vegan!	38
Was kann man überhaupt noch essen?	39
Obst und Nüsse	39
Ananas 39 Apfel 39 Aprikose [Marille] 40 Avocado 40 Banane 40 Birne 41 Cashewnuss 41 Dattel 42 Durian 43 Feige, frisch 43 Granatapfel 44 Grapefruit 44 Heidelbeere 45 Jackfrucht 45 Kirsche 46 Kokosnuss 46 Mangostane 48 Melone 48 Orange 49 Papaya 49 Pfirsich und Nektarine 50 Pitahaya 50 Pflaume [Zwetschke] 51 Physalis 51 Sapote Mamey 51 Trockenfeige 52 Weintraube 53	

Gemüse, Wildkräuter und Salate **57**

Alge, frisch 57 | Blumenkohl [Karfiol] 57 | Brokkoli 58 | Bohne 58
| Chicorée 59 | Chinakohl 59 | Erbse 59 | Feldsalat [Vogerlsalat] 60
| Fenchel 60 | Gurke 60 | Knoblauch 61 | Kohlrabi 61 | Kopfsalat
61 | Kürbis 62 | Lauch 62 | Möhre [Karotte] 62 | Olive 63 | Paprika
63 | Pastinaken 64 | Petersilie 64 | Rosenkohl [Kohlsprosse] 64
| Rote Bete [Rote Rübe] 65 | Schnittlauch 65 | Sellerie 65 | Spargel
66 | Spinat 66 | Tomate 67 | Zucchini 68 | Zwiebel 68

Pilze **71**

Sommerausternseitling [Austernpilz] 71 | Champignon 72 | Shiitake
72 | Schopftintling 73

Wildkräuter **75**

Brennnessel 75 | Vogelmiere 76 | Lindenblätter 77 | Malve 78 |
Salzgras 78 | Schlangenknoöterich 80 | Der stinkende Hainsalat
80 | Buche 80 | Topinambur 81 | Wildkräuter, die NICHT in zu
großen Mengen konsumiert werden sollten 82 | Löwenzahn 82 |
Wildkräuter, die nur sehr sparsam als Ergänzung bzw. als Gewürz
verwendet werden sollten 82

Säure-Basen-Haushalt **85**

Übersäuerung/Azidose	85
Dick – durch zu viel falsches Essen?	91
Rauchen – ein Genuss?	93
Kaffee oder Tee?	94
Die Praxis der Rohkost nach Bruno Weihsbrodt	97
Beispieltag 1	99
Beispieltag 2	100
Beispieltag 3	101
Beispieltag 4 (mit Südfrüchten)	102
Beispieltag 5 (mit Nüssen)	103
Monokost-Tag mit reifen Früchten	104

Beispiel Apfelfasten	104
Allgemeines	104
Rezepte für Hauptmahlzeiten	105
Gemüserezepte	106
Hochwertige Öle	114
Hanföl	115
Leinöl und Leinsamen	115
Olivenöl	115
Kinder und gesunde Ernährung	116
Ältere Menschen und Rohkost nach Weisbrodt	118

Argumente für reine Rohkost 121

Müssen wir unsere Nahrung unbedingt kochen?	121
Getreide	121
Was sind Phytate?	128
Gesundes Müsli?	129
Zucker	133
Bitterstoffe	140
Milch	141
Leben Fleischesser gefährlich?	147
Vegetarier?	157
Soja	164
Persönliche Erfahrungen	168
Kurze Biografie der Autoren	172
Kontakt.....	173
Verwendete Literatur	174
Hilfreiche Internetseiten	176



Wehsbrodt R. / Wehsbrodt B.

[Intelligente Ernährung](#)

Lebendige Vitalkost mit Wildkräutern

200 Seiten, kart.
erschienen 2014



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