

# Weihsbrodt R. / Weihsbrodt B. Intelligente Ernährung

Leseprobe

[Intelligente Ernährung](#)

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

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16827>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>7</b>
<b>Rohkost</b>	<b>11</b>
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
<b>Was kann man überhaupt noch essen?</b>	<b>39</b>
<b>Obst und Nüsse</b>	<b>39</b>
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**

Sommer-austernseitling [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 Wehlsbrodt .....	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 Weibsbrot .....	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
<b>Persönliche Erfahrungen .....</b>	<b>168</b>
<b>Kurze Biografie der Autoren .....</b>	<b>172</b>
<b>Kontakt.....</b>	<b>173</b>
<b>Verwendete Literatur .....</b>	<b>174</b>
<b>Hilfreiche Internetseiten .....</b>	<b>176</b>

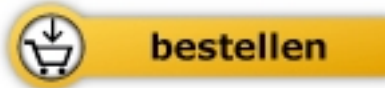


Wehsbrodt R. / Wehsbrodt B.

[Intelligente Ernährung](#)

Lebendige Vitalkost mit Wildkräutern

200 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)