

Schnitzer Intensivkost, Schnitzer Normalkost

Thema	Seite
Inhaltsübersicht	5
Einführung	13
Gesundheitlichen Wirkungen der Schnitzer-Kost	19
Tiefgreifende Erneuerung des ganzen Organismus	21
Stabile, gesunde Nerven	22
Schlank werden und es auch auf Dauer bleiben	22
Idealgewichte Männer und Frauen (Tabellen)	23
Stuhlverstopfung? Schnitzer-Kost normalisiert	24
Herz-Kreislauf-Leiden verhüten und heilen	25
Leber, Galle, Magen, Bauchspeicheldrüse heilen	27
Schutz vor Infektionskrankheiten durch Schnitzer-Kost	28
Rheuma - artgerechte natürliche Kost heilt es	29
Zahnprobleme mit natürlicher Kost verhüten	31
Gesunde und fröhliche Kinder durch Schnitzer-Kost	32
Stoffwechsel: Die richtigen Stoffe zum Wechseln	32
Neue Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude	33
Schönheit: Eine Frage der Gesundheit und Ernährung	34
Leichte Schwangerschaft und Geburt dank Naturkost	35
Krankenversichert - sicher vor Krankheiten?	36
Gesundheitspolitische Bedeutung	36
Was ist Schnitzer-Kost?	37
Volle natürliche Lebensmittel, keine Teilprodukte	39
Lebendige, nicht durch Hitze denaturierte Kost	41
Wenn möglich aus biologischem Anbau	42
Gentechnisch veränderte Nahrungsmittel?	43
Ist Fleisch notwendig oder nachteilig?	43
Ei, Milch und Milchprodukte?	45
Mahlzeiten: Ausgewogene Eiweißkombination	47
Zu meiden sind ...	49
Ausnahmen bei besonderen Anlässen	53
Berechnete Kalorien, Joule und Broteinheiten	54
Heilung und Steigerung der Vitalität: Intensivkost	55
Nach Stabilisierung: Individuelles Einpendeln	55
Was Übergewichtige zusätzlich wissen müssen	57
Bin ich selbst übergewichtig?	59
Probleme der Übergewichtigen	59
Erhöhte Gesundheitsrisiken durch Übergewicht	60
Wo sitzt das Übergewicht?	61
Vitalstoffmangel durch denaturierte Kost	61
Zu viel Appetit: Vitalstoffhunger!	62
Appetitkontrolle versagt bei denaturierter Nahrung	62
Sättigungsbremse versagt durch falsche Erziehung	63
Kummerspeck: Essen als Ersatzbefriedigung	63
Woraus besteht Übergewicht?	64
Mehr Fettzellen noch lange nach Gewichtsabnahme	64

FdH-Kur: Mit immer weniger immer dicker	65
Rauchen, um nicht zuzunehmen?	65
Erfolg auf Dauer mit gesunder Ernährung auf Dauer	66
Richtiges Wiegen	66
Beurteilung der Gewichtsschwankungen	67
Erstes Zeichen des Erfolgs: Harndrang!	67
Verlauf der Gewichtsabnahme	67
Ausreichend Wasser zuführen	68
Die wichtigste Phase beginnt, wenn das Idealgewicht erreicht ist	68
Sport und körperliche Arbeit	68
Massagen während und nach der Gewichtsabnahme	69
Die äußere Erscheinung nicht vergessen	70
Praktischer Teil	71
Erforderliche Küchengeräte für Intensivkost	73
Küchengeräte für Schnitzer-Normalkost	73
Einkauf und Vorratshaltung bei Intensivkost	74
Zusätzliche Vorratshaltung bei Schnitzer-Normalkost	74
Tipps zur Zubereitung des Frischkornmüslis	75
Tipps zur Zubereitung der Salate	75
Tipps zum Ankeimen und zu Gewürz-Getreideschroten	76
Die für Salatsoßen zu verwendenden Ölsorten	77
Essen bis man satt ist	77
Sonstige Hinweise	78

Weiter im praktischen Teil des Buches "Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost":

Rezeptbeispiele als 14-Tage-Plan beider Kostformen

Schnitzer-Intensivkost (ca. 1400 kcal) (rein pflanzliche, lebendige "zivilisierte Ernährung")	Zusätzlich bei Normalkost (ca. 2200 kcal) (Erweiterung zu ovo-lakto-vegetabiler Kost)	Seite
1. Tag morgens Frischkornmüsli mit Birne	Weizenvollkornbrötchen mit Butter	82
1. Tag mittags Kopfsalat, Rot-Weiß-Salat, Meerrettich-Weizenschrot	Kartoffeln mit Käse überbacken; Erdbeer-Dessert	83
1. Tag abends Möhren-Rohkost, Sellerie-Rohkost, Chinakohl, gekeimte Körner	Eier-Kleeblatt	84
2. Tag morgens Frischkornmüsli mit Orangen	Vollkorn-Hefezopf	85
2. Tag mittags Bunter Endiviensalat, Tomaten in Meerrettichsoße, Gurkensalat, Kresse-Roggenschrot	Kartoffelbrei mit Butterflocken Bananen mit Schlagsahne	86
2. Tag abends Feldsalat mit Radieschen, Möhrensalat, Knoblauch-Weizenschrot	"Eierköpfe"	87
3. Tag morgens Frischkornmüsli mit Mandarinen	Mohn-Vollkornbrötchen mit Butter	88
3. Tag mittags Weißkohlsalat, Rote-Beete-Salat, Erbsensalat, gekeimte Körner	Pellkartoffeln mit Butterflocken, Johannisbeer-Birnensalat	89
3. Tag abends	Tomaten-Gervais mit Roggenvollkornbrot	90

Kressesalat mit Tomaten, Rettichsalat, Nuss-Weizenschrot		
4. Tag morgens Frischkornmüsli mit Bananen	Leinsamen-Vollkornbrötchen mit Butter	91
4. Tag mittags Roter Chicorée-Salat, Brokkoli-Salat, Rote-Bete-Rohkost, Pfeffer-Weizenschrot	Rosmarin-Kartoffeln Kirschen mit Sauermilch	92
4. Tag abends Griechischer Salat, gekeimte Körner	Knäcke-Rohkostbrote	93
5. Tag morgens Frischkornmüsli mit Aprikosen	Dinkel-Vollkornbrot	94
5. Tag mittags Weißer Chicorée-Salat, Gurkenwürfel mit Tomatenecken, Meerrettich-Roggenschrot	Kartoffel-Reibekuchen Orangen-Sauermilch-Dessert	95
5. Tag abends Sauerkraut-Salat, Radieschensalat, Kopfsalat, Schnittlauch-Weizenschrot	Käse-Toast	96
6. Tag morgens Frischkornmüsli (Hafer) mit Pflaumen	Nuss-Vollkornbrötchen mit Butter	97
6. Tag mittags Spinatsalat, Karottensalat, Blumenkohlsalat, gekeimte Körner	Rührei; Sahne-Himbeeren	98
6. Tag abends Sellerie-Salat, Tomatensalat, Estragon-Roggenschrot	Knäcke Brot mit Kräuterbutter	99
7. Tag morgens Frischkornmüsli mit Kirschen	Rosinen-Vollkornbrötchen mit Butter	100
7. Tag mittags Rotkohlsalat, Rettichsalat, Kressesalat, Petersilien-Weizenschrot	Vollkornwaffeln; Trauben-Dessert	101
7. Tag abends Rohkostplatte, gekeimte Körner	"Fliegenpilz" und gefüllte Tomate	102
8. Tag morgens Frischkornmüsli mit Erdbeeren	Weizen-Vollkornbrötchen mit Butter	103
8. Tag mittags Tomatenkörbchen gefüllt mit Spargel, Endiviensalat, Gurkensalat, Dill-Roggenschrot	Vollkornpfannkuchen mit Käse überbacken; Pfirsich-Dessert	104
8. Tag abends Orangen-Chicorée-Salat, Kohlrabi-Salat, Pimpernelle-Weizenschrot	Roggen-Rohkost-Brot	105
9. Tag morgens Frischkornmüsli mit Himbeeren	Vollkorn-Hefezopf	106
9. Tag mittags Fenchel-Salat, Brokkoli-Salat, gekeimte Körner	Kartoffelbrei mit Kräutern; Erdbeer-Dessert	107
9. Tag abends Diplomatensalat; Rosenkohlsalat, Paprika-Roggenschrot	"Strammer Max"	108
10. Tag morgens Frischkornmüsli mit Trauben	Mohn-Vollkornbrötchen mit Butter	109
10. Tag mittags Sellerie-Rohkost, Paprika-Salat, Kopfsalat, Basilikum-Weizenschrot	Kartoffel-Schnee; Heidelbeer-Dessert ¹¹¹	110
10. Tag abends Sauerkraut-Rohkost, Rot-Weiß-Salat, gekeimte	Käse-Stapel, Vollkorn-Knäcke Brot	111

Körner		
11. Tag morgens Frischkornmüsli mit Pfirsich	Leinsamen-Vollkornbrötchen mit Butter	112
11. Tag mittags Rosenkohlsalat, Feldsalat mit Radieschen, Tomatenkörbchen mit Spargelfüllung, Melissen-Roggenschrot	Pellkartoffeln mit Kräuterquark; zum Dessert 1 Apfel	113
11. Tag abends Möhren-Kohlrabi-Salat, Orangen-Chicorée- Salat, Liebstöckel-Weizenschrot	Käsebrett, Roggenvollkornbrot	114
12. Tag morgens Frischkornmüsli mit hellen Trauben	Dinkel-Vollkornbrot	115
12. Tag mittags Rettichsalat, Kressesalat in Tomaten, Gurkensalat, gekeimte Körner	Kartoffel-Plätzchen; zum Dessert 1 Birne	116
12. Tag abends Rohkostplatte, Kerbel-Roggenschrot	Käsehappen, Weizen-Vollkornbrot	117
13. Tag morgens Frischkornmüsli (Hafer) mit Erdbeeren und Banane/Birne	Nuss-Vollkornbrötchen mit Butter	118
13. Tag mittags Möhrensalat, Bunter Endiviensalat, Rote-Bete- Salat, Borretsch-Weizenschrot	Vollreis; Pflaumen-Dessert	119
13. Tag abends Chinakohls mit Tomaten, Radieschen-Salat, gekeimte Körner	Käse-Spießchen, Weizen-Vollkornbrot	120
14. Tag morgens Frischkornmüsli mit Heidelbeeren	Rosinen-Vollkornbrötchen mit Butter	121
14. Tag mittags Blumenkohlsalat, Tomaten in Meerrettichsoße, Kohlrabi-Salat, Schnittlauch-Roggenschrot	Vollkornpfannkuchen mit Quarkfüllung	122
14. Tag abends Erbsensalat, Spinatsalat, Gurkenwürfel mit Tomaten-Achteln, Rosmarin-Weizenschrot	Spiegelei mit Weizen-Vollkornbrot	123
Rezept für ein Bauernvollkornbrot und "Vollkornbrötchen"		124
Babykost auf vollständig pflanzlicher Grundlage - Gesunde Babykost für gesunde Kinder		126
Getreidesuppendiät zur Einleitung der Kostumstellung		129
Gazpacho - spanische "Salatsuppe"		131
Wer mittags nicht zu Hause isst		132
Einige weiterführende Informationen		133
Alphabetisches Register		135