

Hademar Bankhofer

# Essen ohne Gift

*Alternative Methoden, gesund zu leben  
und schlank zu bleiben*

Delphin Verlag

# Inhalt

Der beste Weg, sich gesund und vernünftig  
zu ernähren (Ein Vorwort) 9

Das ABC der giftfreien Ernährung 11

Darum essen wir uns krank 11  
Gifte, die unsere Nahrung bedrohen 16  
Das Geheimnis der Säuren und Basen 22  
Zucker und Zucker sind Zweierlei 28  
Das Vollkorn als Lebenselixier 32  
Täglich frisches Obst auf den Tisch 38  
Gemüse - der Hit auf unserem täglichen Speisezettel 43  
Mit vielen Tricks gegen überflüssige Gifte 49  
Fleisch soll nur die Beilage sein 52  
Die Wissenschaft der Fette 56  
Salz kann pures Gift sein 61  
Auch schnelles Essen ist Gift 62  
Diät auf Zeit ist ungesund 64  
Vitamine nur aus der Natur 67  
Der Ernährungsplan für unsere Kinder 71

Das Frühstück ohne Gift 75

Der wertvolle Start in den Tag 75  
Hilfe, welches Müesli nehme ich? 78  
Das Vollkornbrot als Medizin 85  
Frühstückseier von glücklichen Hühnern 92

- Zum Tageseinstieg - Bananen-Energie 93
- Ein Zaubertrank am frühen Morgen 97
- Süße Bio-Kost als Morgen-Überraschung 99
- Superstart mit Sprossen und Keimen 101

## Das Mittagessen ohne Gift 107

- Ein Menü wie aus der Giftküche 107
- Der Salat im Suppenteller 110
- Unkraut ist ja so gesund 115
- Hauptmahlzeiten mit Gerste, Hafer & Co 119
- Naturreis stärkt unsere schwachen Nerven 125
- Hochwertiges Eiweiß aus Soja 129
- Hirse für Haut und Fingernägel 133
- Gewürze gegen Umweltgifte 135
- Gesundheitstips für Suppen-Fans 140
- Vorsicht, Fisch aus dem Meer! 145
- Gesünder essen in Restaurant und Kantine 147

## Das Abendessen ohne Gift 151

- Essen beim Fernsehen ist auch Gift 151
- Keime und Sprossen als »Bettsteigerl« 156
- Sauerkraut treibt Gift aus 159
- Duftende Blumen zum Abendbrot 162
- Knoblauch macht den Abend schön 165
- Maronen ersetzen ein ganzes Menü 168
- Kartoffeln aus dem guten alten Topf 170
- Kresse am Abend erhält uns gesund 175
- Der Aufstrich stiehlt der Wurst die Show 178

## Getränke ohne Gift 183

- Milch ist nicht immer gesund 183
- Kräutertees haben Vorrang 186
- Gemüse- und Pflanzensäfte sind Medizin-Getränke 190
- Obstsäfte als Vitamin-Bomben 193
- Gesundes Wasser - fast nur mehr aus der Flasche 195

Der Slalom durch unser Nahrungsangebot  
(Nachwort) 197

Register 201

## Übersicht über die Tabellen

Schwermetallgifte in unseren Lebensmitteln	21
Nährwerttabelle Getreide	37
Nährwerttabelle Obst	42
Nährwerttabelle Salat und Gemüse	46
Nährwerttabelle Fleisch	55
Fettsäurezusammenstellung einiger Nahrungsfette	60
Verlust an Vitamin C beim Kochen und Einfrieren	70
Nährstoffzufuhr pro Tag	73
Vitamin-Zunahme bei Keimen und Sprossen	158