

Sofia Sörensen

Rezeptlos glücklich

25 Jahre Erfahrungen
mit vegetarischer und veganer Vollwertkost
sowie reiner Rohkost

Teil I

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Rezeptlos glücklich	15
Müllern kontra Luxus-Wegwerfgesellschaft	19
Goethes Faust I: Aus der Hexenküche	29
Vegetarismus – Philosophie oder gesunde Alternative?	31
Anatomievergleich: Früchteesser – Fleischesser	39
Formen vegetarischer Ernährung	40
Super-Markt – Informative Glosse	44
1 - Gemüseregal	45
1a, b, c - Unter, auf und über der Erde Gewachsenes	46
2 - Ernährungsfahrplan	48
3 - Milchproduktregal	50
4 - Backartikel	51
5 - Getränkeabteilung	52
6 - Tiefkühltruhen	56
7 - Konservenabteilung	56
7a - Jod-Fluor-Kochsalz	57
7b - Fabrikzucker	57
8 - Diätabteilung	58
8a - Zöliakie	58
8b - Saccharide (Kohlenhydrate)	58
8c - Gluten	59
8d - Vertiefung: Saccharide (Kohlenhydrate)	60
8e - Diabetes	61
8ee - Juveniler Diabetes Typ II	61
8f - Phytostoffe	62
8g - Proteine (Eiweiße)	63
8h - Grundnährstoffe - Zöliakie.....	64
9 - Die Öle und Fette	67
9a - Cholesterin- und Osteoporose-Rummel	67
9b - Öle und Fette	68
9c - Anti-Anal-Leakage-Agents = "Auslaufsperr"	71
10 - Tierfutterregal	73
11 - Fleisch- und Wurstabteilung	74
11a - Hitzedenaturierung	75
12 - Fischabteilung	76
12a - Industrielles Fisch- und Tierfutter	77
13 - Süßigkeitsregal	78
14 - Backwarenabteilung	79
15 - Müsliregal	80
15a - Wo gibt es Frischkornmüsli zu kaufen?	81
15b - Frischkornmüsli-Rezept (nach Kollath, Bruker und Schnitzer)	82
15c - Frischkornmüsli mit angekeimtem Getreide nach Evers	84

16 - Haushaltswaren- und Kosmetikabteilung	85
17 - Zeitungsregal	85
Artgerechtes Tierfutter	87
Grundrezept für rohes, artgerechtes Hunde- und Katzenfutter	91
Geschichte des Vegetarismus	93
Vegetarismus von der Antike bis zur Neuzeit	93
Historischer biblischer und christlicher Vegetarismus	97
Widersprüche in der Bibel durch Übersetzungsmanipulationen und falsch interpretierte Analogien?.....	128
Gängige unchristliche Praxis unter Christen.....	130
Siebenten-Tags Adventisten leben weder alle vollwertig noch vegetarisch	136
Stellungnahme des adventistischen Deutschen Vereins für Gesundheit zum Thema BSE	145
Ein vegetarischer, adventistischer Pastor schreibt	147
Brief eines besorgten vegetarischen Glaubensbruders und meine Antwort	149
Erkennen statt machen	153
Glaubberger Schulbekenntnis	155
Nicht-vegetarische Tierschützer - Ethik - Eugen Drewermanns Haltung	157
Helmut Kaplan und die vegetarische Ethik	160
Prominente Vegetarier und vegetarische Gruppen durch die Zeiten	165
Prominente Vegetarier – tabellarisch.....	169
Vegetarische Leistungssportler – tabellarisch	174
Die Lebensreform im 19. Jahrhundert	176
Die "Wasserhähne": Vater und Sohn Hahn	180
Hufeland, Osawa und die Makrobiotik	181
Pioniere des Vegetarismus im 19. und 20. Jahrhundert	185
Adolf Just	186
Pfarrer Sebastian Anton Kneipp	190
Heinrich Lahmann	192
Louis Kuhne	193
Arnold Rickli und sein Freundeskreis	195
Monte Verità (Ascona)	197
Alfred Brauchle	200
Pater Tadeo und Manuel Lezaeta Acharan	202
Maxmilian Oskar Bircher-Benner	208
Are Waerland	211
Weston A. Price – Ein Zahnarzt umrundet die Welt	215
Thomas Latimer Cleave und Guy Douglas Campbell	223
Ellen G. White und John Harvey Kellog	228
Ernährungswissenschaftler und Ärzte im 20. Jahrhundert	230
Francis Marion Pottenger jr. und D. G. Simonson	230
Plädoyer für die Rohkost	232
Werner Kollath: Vater der Vollwertkost	233

Werner Kollath: Mesotrophie	239
Werner Kollath: Die Ordnung unserer Nahrung (Kollath-Tabelle)	240
Werner Kollath: Der Vollwert der Nahrung – Vollwertkost	244
Werner Kollath: Chemische und physikalische Eiweißdenaturierung	247
Werner Kollath: Ballaststoffe	252
Werner Kollath: Getreide und Mensch – Eine Lebensgemeinschaft.....	255
Lothar Wendt: Das neue Denken	259
Lothar Wendt: Eiweißspeicherkrankheiten	265
Max-Otto Brukers vitalstoffreiche Vollwertkost	268
Was Max-Otto Bruker über "Diäten" sagt	274
Max Otto Brukers Ursachenbegriff	275
Max Otto Bruker: Der Murks mit der Milch	277
Max-Otto Bruker und Säuglingsnahrung	285
Max-Otto Bruker und die Ernährung des älteren Menschen	290
Max Otto Bruker und die Trinkmenge	291
Max Otto Bruker und Unverträglichkeiten	294
Inhaltsverzeichnis zu "Unsere Nahrung, Unser Schicksal"	296
Benjamin Sandler: Kinderlähmung und Fabrikzucker	302
Schnitzer Intensivkost – Schnitzer Normalkost	306
Schnitzers Gesundheitsservice im Internet	314
Franz Konz' Urkost	318
Homöopathie und Samuel Hahnemann	327
Abgrenzung von Hömöopathen zu naturheilkundlichen Ärzten und Heilpraktikern.	330
Hans-Heinrich Reckeweg und die Homotoxikologie	333
Vegetariervereine und Ausbildungsstätten, Ärzte und Heilpraktiker	353
Vegetariervereine und Rohkostgruppen (Deutschland, Österreich, Schweiz)	353
Liste naturheilkundlicher Ärzte, Heilpraktiker und Zahnärzte	355
Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB)	356
Verband für unabhängige Gesundheitsberatung eV (UGB)	359
Deutscher Verein für Gesundheitspflege (DVG)	362
Hans Diehl: CHIP-Programm (USA).....	365
Walther Julius Veith - Internet-Videos über den Risikofaktor Milch	369
Theorie, Fakten und Erfahrungen	373
Claus Leitzmann: Gießener Rohkoststudie	373
Wikipedias sonderbare Ansichten	379
Glykotoxine	385
Inhaltsverzeichnis zu "Vegetarismus - Grundlagen, Vorteile, Risiken"	387
Von der Aussagekraft statistisch gewonnener Erkenntnisse	390
Weltweiter Großversuch stellt sich als Versuchsirrtum heraus	392
Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten	393
Anleitung zum perfekten Mord an Oma	395
Bekanntes verstehen, Neues lernen	399
Einführung	399
Enzyme	402

Vitamin B 1	405
Vitamin B 12	411
Essentielle Aminosäuren	417
"Übersäuerung" – Von Elektrolyten, Diffusion, Osmose, Säuren, Basen und Pufferung.	420
Fasten: "Chirurgie ohne Messer".....	433
Zucker oder Honig? - Von den Kohlenhydraten (Saccharide)	441
Verdauungsleukozytose	443
Darmflora und andere Kommensalen	446
Müsli ist nicht gleich Müsli	450
Getreide: Roh essen oder durch Hitze <i>aufschließen</i> ?	453
Was darf man denn überhaupt noch essen?	461
Mein vegetarisch-veganer, frohköstlicher Weg	463
Leidensgeschichte: Zeckenborreliose und Ungeliebtsein	464
Unsere Familie war chronisch krank	473
Chronisches Übergewicht durch Kochkost, Käse und Tofu	485
Endlich gesund	487
Charakterliche Wandlung - Schreibtherapie als Selbstfindung	490
Überwindung von Posttraumatischer Belastungsstörung und Depressionen	492
Der einfache Weg	499
Meine Hilferichtungen an einige kranke Menschen	500
Kompromiss und Toleranz	501
Treue zu sich selbst	502
Freier Wille	505
Wollen, Können und <i>man</i>	508
Ernährungs-Entnahme-Verhalten (EEV)	510
Ersatzdenken hat seine Parallele in der Symptomverschiebung	511
Liebe Gewohnheiten	518
Rezeptlos glücklich und sorgenfrei leben	520
Vorstellung und Inhaltsverzeichnis von "Rezeptlos glückliche Naturküche - Teil II"	523
Anhang	530
Internetliste	530
Bücher von und mit Prof. Dr. Claus Leitzmann	536
Literaturverzeichnis.....	538
Alphabetisches Nachschlageverzeichnis	542
Gesundheitscoaching durch Claudia Sofia Sörensen.....	591
Weitere Bücher der Autorin	592