

Erlich, Katherine / Genzlinger, Kelly  
Die ideale Ernährung für Ihr Kind

Reading excerpt

[Die ideale Ernährung für Ihr Kind](#)

of [Erlich, Katherine / Genzlinger, Kelly](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b25241>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:

Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<https://www.narayana-verlag.com>

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vitoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.

# INHALT

VORWORT ----- X

## EINLEITUNG

Die neuen Gesundheitsprobleme  
von Kindern ----- 1

1

## DIE GRUNDLAGEN DER BABYERNÄHRUNG

Nahrung ist unerlässlich  
für die Gesundheit  
10

-----

2

## DIE ERNÄHRUNG

### DER MUTTER IST WICHTIG

Wichtige Informationen zur  
Ernährung für schwangere  
und stillende Mütter und für Babys  
(0 bis 6 Monate)

36

-----

Knochenbrühe 56

Nuss-Honig-Kugeln 58

Nuss-Leinsamen-Mischung 60

Toller Paleo-Salat für jeden Tag 61

Grandmas Kürbisspaghetti 64

Schmalz 66

Janets Chili-Zucchini-Auflauf 69

Masa-(Mais-)Brot 72

Quiche mit Naturreis-Boden 74

Frühlingsrollen mit Speiseresten 76



3

## FORMULAMILCH AUS DEM SUPERMARKT - BESSER NICHT!

Bessere Optionen als  
kommerzielle Alternativen  
78

-----

Formulamilch auf Rohmilchbasis 96

Formulamilch auf Leberbasis 99

»Angereicherte« handelsübliche Bio-  
Formulamilch auf Kuhmilchbasis 100

Hausgemachte Molke aus  
gekauften Milchprodukten 101

## 4

### VON UNECHTEN FLOCKEN ZU ECHTER NAHRUNG

Deckung des Nährstoffbedarfs  
mit erster Beikost  
(6 bis 8 Monate)  
102

-----  
Allererstes festes Nahrungsmittel:  
Leber 121

Allererstes festes Nahrungsmittel:  
Weich gekochtes Eigelb 124

Zerdrückte Avocado 126

Eisenreiches Püree aus Innereien 128

Lebertran 129

Energiespendendes Wurzelgemüse 130

Käsebruch und Molke  
»maßgeschneidert« 132

Püree mit Knochenmark 135

Erstes Obstmus 137



## 5

### SO VIEL BESSER ALS FRÜHSTÜCKSFLOCKEN

Vermeidung von Toxinen  
(8 bis 10 Monate)  
138

-----  
Herzhafter Eintopf 162

Gelatine, Fruchtaufstrich,  
Jigglers und Pudding 164

Feiner Fischrogen 167

Hausgemachtes Ghee 168

Joghurt, Kefir und Joghurtkäse 169

Kalte Bananen-Kokos-Creme 172

Frucht-Potpourri 174

Pochierter Fisch 175

Türkische Leber 178

Süßkartoffelsuppe mit  
Avocadostückchen 180



## 6

### BABYKOSTGLÄSCHEN UND STERNCHENNUDELN - ES GEHT AUCH ANDERS

Stärkung der Immunabwehr mit  
nährstoffreichen Nahrungsmitteln  
(10 bis 12 Monate)

182

- 
- Püree ohne Kartoffeln 197
  - Leckere Pfannkuchen 198
  - Schmaltz und Gribenes 200
  - Jede Menge Beeren 203
  - Leuchtend rote Fruchtgummis 204
  - Tolles Gericht mit Nieren 205
  - Kokos-Bananen-Knochenmark-Brot 206
  - Eingelegte Dillgurken 208
  - Süßkartoffel-Chips und  
Kochbananen-Chips 209
  - Eichelkürbis mit Wurstbrät 212

## 7

### SÜSSSPEISEN IN NEUER FORM UND ZUCKER IN WEITER FERNE

Zurück zu den Grundlagen der Natur  
(12 bis 18 Monate)

214

- 
- Leberwurst 230
  - Lebertran 230
  - Rahmspinat und Blattgemüse 231
  - Shepherd's Pie mit Lammleber 232
  - Eine Auswahl köstlicher Desserts 234
  - Hausgemachtes Nattō 236
  - Wurstbrät-Käse-Bällchen und Stevens  
herzhafte Lieblingsauce 238
  - Fleisch und Marinaden 240
  - Eingeweichte und gekeimte  
Nusskerne und Samen 242
  - Nussmus 244
  - Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245
  - Zucchini-Bananen-Brot 246
  - Italienische Blumenkohl-Dipsticks 248
  - Fischstäbchen und Moms  
Sauce tartare 249
  - Celinas nützliche Getränke 252
  - Wurzelgemüse-Pommes in  
Regenbogenfarben 255
  - Gebratener »Reis« 256
  - Mayonnaise-Salate nach Altväter-Art 258
  - Kokos-Geburtstagskuchen  
und Frosting 260



**SCHAUEN SIE ÜBER  
DEN TELLERRAND VON NUDELN MIT  
TOMATENSAUCE HINAUS**

Fertiggerichte können Sie die  
Gesundheit Ihres Kindes kosten  
(18 bis 24 Monate)  
264

-----  
Die Vorbereitung von  
Vollkorngetreidekörnern 278

Die Vorbereitung von  
gekauftem Mehl 280

Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281

Die Vorbereitung von Reiskörnern  
und Bohnen 282

Moms nahrhafte Muffins (M'N'MS) 284

Nachos, Guacamole und Salsa 286

Alternative Pizza- und Quicheböden  
und »Brote« 288

Rohmilchblinis mit Himbeersauce 292

Frühstücksoptionen: Warmer Pudding  
mit Knochenmark und Haferbrei 296

Paella mit Wurstbrät, Fisch  
und Meeresfrüchten 298

Mexikanische Frittata 300

Gefüllte Paprika 302

Köstliche Beerenschnitten 304

Fruchteis am Stiel 306

Carob-Pudding-Pie 310



-----  
**NACHWORT** ----- 312

**ANHANG** ----- 313

**EMPFOHLENE LITERATUR  
UND DOKUMENTATIONEN** ----- 316


**BEZUGSQUELLEN** ----- 319

**DANKSAGUNGEN** ----- 324

**ÜBER DIE AUTORINNEN** ----- 326

**INDEX** ----- 327

**LOB FÜR DIE IDEALE ERNÄHRUNG  
FÜR IHR KIND** ----- 336



Andere hervorragende Bücher über die Ernährung von Säuglingen empfehlen Ihnen die Wahl von Bio-Produkten, warnen Sie vor Erstickungsgefahren, halten Sie dazu an, Ihre Säuglingsnahrung selbst herzustellen, fördern das Stillen und geben Ihnen einige Informationen darüber, wie sich Ihr Kind entwickeln sollte. All dies finden Sie auch in diesem Buch, aber darüber hinaus bekommen Sie noch viele weitere nützliche Tipps.

---

Unsere Empfehlungen unterscheiden sich erheblich von den sonst üblichen Ratschlägen – der Grund hierfür ist, dass die Art und Weise, wie wir Kinder heute ernähren, nicht gut genug ist. Wir sagen Ihnen, warum das so ist, und bieten Ihnen viel bessere Optionen – wir nennen das unser Programm der idealen Ernährung für Babys.

Mit diesen Ernährungsrichtlinien ist Ihr Baby nicht nur fähig zu überleben, sondern Sie gewährleisten, dass es wächst und gedeiht. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Baby mit einer Nahrung zu versorgen, die unter Berücksichtigung des spezifischen Nährstoffbedarfs in dem jeweiligen Zeitraum mit der Funktionsweise seines Körpers übereinstimmt.

Unser Ernährungsprogramm sorgt für supergesunde Babys. Und wie die wachsende Zahl von Kindern mit chronischen Gesundheitsproblemen zeigt, gibt es heute keine Garantie mehr für ein gesundes Baby. Aber eine nährstoffreiche Ernährung kann alles verändern.

## EINE FLUTWELLE VON KRANKHEITEN

Die Zahl der chronischen Erkrankungen im Kindesalter ist in den letzten 30 bis 40 Jahren rapide gestiegen. Wir nennen diese Geißel der modernen chronischen Erkrankungen im Kindesalter die »MCKs«. Dazu zählen Autismus-Spektrum-Störungen, Allergien, Ekzeme und Asthma sowie Aufmerksamkeitsdefizitstörungen und Lernbehinderungen, emotionale Störungen sowie Stimmungs- und Verhaltensauffälligkeiten, wiederkehrende Schmerzstörungen, das Metabolische Syndrom, Adipositas und Autoimmunerkrankungen, außerdem Verdauungs- und Magen-Darm-Störungen, Karies und Krebs.

Wir halten diese Krankheitsbilder für Erkrankungen unserer Zeit, weil sie relativ neu sind, in vergangenen Generationen außerordentlich selten auftraten und in der vorindustriellen Bevölkerung im Grunde genommen nicht vorhanden waren. Sie sind chronisch, weil sie, wie etwa eine Lungenentzündung, kein

akutes Problem darstellen, sondern weil sie Tag für Tag der Gesundheit schaden und oft als unheilbar angesehen werden. Sie werden als Erkrankungen im Kindesalter bezeichnet, weil sie Kinder betreffen oder ihre Häufigkeit im Kindesalter zunimmt. So sind zum Beispiel Typ-2- oder insulinunabhängiger Diabetes (früher bekannt als Altersdiabetes), das Metabolische Syndrom, Depressionen, Zahnprobleme, Herzerkrankungen und eine hohe Krebsrate neue Erkrankungen im Kindesalter, da sie früher vorwiegend Erwachsene betrafen.

In der Tat nehmen diese modernen chronischen Krankheitsbilder bei Kindern nicht nur zu, sondern die Zahl vieler von ihnen, wie beispielsweise Adipositas, Autismus und Diabetes, steigt sogar derart rasant, dass sie als Epidemien bezeichnet werden können. Aktuelle, gängige Praktiken der Babyernährung haben unsere Kinder nicht geschützt. Heute geborene Kinder sind den folgenden bedauerlichen statistischen Realitäten ausgesetzt:

- ◉ Eines von 2,5 Kindern (40 %) leidet an Allergien, verglichen mit 30 % der Erwachsenen.
- ◉ Eines von 12 Kindern leidet an Nahrungsmittelallergien und eines von 6 dieser Kinder hat Anaphylaxien (lebensbedrohliches Symptom der Allergenexposition) erlitten.
- ◉ In Nordamerika und Europa leidet jeder Zehnte an einer der 80 Autoimmunerkrankungen. Das sind fast 25 Millionen Menschen, wobei eine Studie des NIEHS (National Institute

of Environmental Health Sciences) aus dem Jahr 2012 zeigt, dass mehr als 32 Millionen Menschen Autoantikörper haben, die die Vorläufer einer voll zum Ausbruch gekommenen Autoimmunerkrankung sind.

- ◉ Jedes achte Kind leidet an Asthma.
- ◉ Jedes dritte Kind leidet an ADHS, Allergien, Asthma oder Autismus.
- ◉ Fast jedes zehnte Kind zeigt Anzeichen einer Depression.
- ◉ Eines von 59 Kindern wurde 2014 laut Centers for Disease Control (CDC) mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) diagnostiziert, gegenüber einem von 68 im Jahr 2012.
- ◉ Eines von 36 Kindern (2,76 %) wird irgendwann in seinem Leben mit einem Störungsbild des Autismus-Spektrums diagnostiziert.
- ◉ Die Diagnose einer Entwicklungsbeeinträchtigung stieg von 5,76 % im Jahr 2014 auf 6,99 % im Jahr 2016, mit einem Anstieg der Diagnose »anderer Entwicklungsverzögerungen« von 3,75 % im Jahr 2014 auf 4,55 % im Jahr 2016.
- ◉ Jedes dritte Kind in den Vereinigten Staaten ist derzeit übergewichtig oder adipös.

Geht man davon aus, dass die Ernährung und das Umfeld von Kindern so bleiben werden, wie sie heute sind, sieht die Zukunft für alle in diesem Jahrhundert Geborenen düster aus:

- ◉ Fast jedes zweite Kind wird übergewichtig oder adipös werden.
- ◉ Jedes dritte Kind wird am Ende an Diabetes leiden.

- Im Jahr 2025 werden 50 % der in den Vereinigten Staaten geborenen Jungen eine Form der akuten Belastungsreaktion (ABR) aufweisen.

Schlimmer noch ist, dass diese Krankheitsraten im Laufe der Jahre permanent gestiegen sind. »Sollten sich diese Trends fortsetzen«, so fürchtet Dr. William Sears, Kinderarzt und Autor von mehr als 40 Büchern über die Gesundheit von Kindern, »sehen US-amerikanische Kinder einer Zukunft entgegen, die eher von Krankheit als von Gesundheit, von Schwäche als von Stärke, von Traurigkeit als von Zufriedenheit geprägt sein wird.«

## EINE EINFÜHRUNG IN DIE IDEALE ERNÄHRUNG

Mit diesem Buch als Leitfaden werden Sie in der Lage sein, Ihre Chancen zu Ihren Gunsten zu nutzen, um zu verhindern, dass Ihr Baby trotz aller Statistiken derartige moderne chronische Krankheiten entwickeln wird. Unser Weg, dieses Problem zu bekämpfen, ist die ideale Ernährung. Wir verwenden den Begriff, um eine zielgerichtete Vorgehensweise zu beschreiben, Nahrungsmittel auszuwählen, zuzubereiten und zu kombinieren, spezifische Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden und andere Lebensmittel so zu vermeiden, dass es der Gesundheit zuträglich ist. Im Idealfall führen diese Entscheidungen zur Vorbeugung chronischer und degenerativer Krankheiten bei Ihrem Kind. Das

bedeutet, dass Sie Ihr Baby durch die Einhaltung unserer Methode der idealen Ernährung vor den sehr realen, sehr furchteinflößenden und sehr tragischen modernen chronischen Krankheiten *schützen* können.

Wie kann ein und dasselbe Ernährungsprogramm vor einer so großen Bandbreite von Krankheiten schützen? Es hat sich herausgestellt, dass es signifikante Gemeinsamkeiten in den zugrunde liegenden Ursachen vieler dieser Krankheiten gibt. Auch wenn es sich um unterschiedliche chronische Krankheiten zu handeln scheint, haben sie doch zwei sehr wichtige Dinge gemeinsam: Sie werden erstens durch Nährstoffmängel und zweitens durch eine toxische Überbelastung verursacht oder verschlimmert.

Diese mitverantwortlichen Komponenten sind *Umweltfaktoren* der Ernährung und der Lebensweise. Leider messen die meisten Menschen der Rolle, die die Umwelt für die Gesundheit spielt, keine große Bedeutung bei. Vielleicht denken sie, dass die Gene oder das Glück den Gesundheitszustand ihres Babys bestimmen.

Früher vermuteten sogar Experten, dass die Gesundheit zu gleichen Teilen von der Ernährung (Umwelt) und der Natur (Gene) bestimmt wurde. Aber aufgrund der Ergebnisse des Human Genomprojekts (Human Genome Project) und der wissenschaftlichen Forschung der Epigenetik wissen wir heute, dass es einen *Unterschied gibt zwischen unserer DNA* (mit der wir auf die Welt kommen) *und dem, was tatsächlich daraus entsteht*



(wie die Gene exprimiert werden) – und dieser Unterschied ist häufig unsere *Umwelt*.

Professor Jose M. Ordovas, Direktor des Ernährungs- und Genomikprogramms an der Tufts University und ein anerkannter Experte auf dem Gebiet der Nutrigenomik, bestätigt, dass nicht mehr als 25 % der Gesundheit tatsächlich auf einen unveränderlichen Gen-Code zurückzuführen sind. Das bedeutet, dass *mindestens* 75 % unserer Gesundheit von Umweltfaktoren abhängt. (Und viele Experten sind der Meinung, dass deren Einfluss sogar noch weitreichender ist!) Die Umwelt – da sie die Gene beeinflusst – spielt eine weitaus größere Rolle für unsere Gesundheit als es einfach nur die »Genetik« tut. Anders ausgedrückt: Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise haben einen größeren Einfluss auf Ihre Gesundheit als Ihre Gene.

Das sind gute Neuigkeiten! Es bedeutet, dass *Sie* den größten Teil der Gesundheit Ihres Babys in Ihren eigenen Händen halten, da Sie eine wesentliche Kontrolle über seine Umgebung haben. Selbst wenn es »schlechte« Gene (oder eine genetische Anfälligkeit) hat, die es empfänglicher machen für Autismus, Diabetes, Adipositas, Lernbehinderungen oder emotionale Störungen, *sind es meistens nicht seine Gene, sondern eher seine Umgebung, die darüber entscheiden werden, ob es wirklich irgendwann eine dieser Krankheiten entwickeln wird.*

Die Auswirkungen epigenetischer Veränderungen, wie sie beispielsweise durch Umweltauswirkungen auf

Gene verursacht werden, können über mehrere Generationen weitergegeben werden. Wenn eine toxische Belastung Gene einschaltet, die zu Autismus beitragen, können diese eingeschalteten Gene an die eigenen Kinder weitergegeben werden. Zusätzliche beitragende Faktoren in den nachfolgenden Generationen, zum Beispiel toxische Belastung, Stress oder ein schlechter Ernährungszustand, können ausreichen, diese eingeschalteten Gene zu exprimieren und damit den epidemischen Anstieg von Autismus erklären. Werden diese Umweltfaktoren nicht korrigiert, wird sich dieser Trend leider fortsetzen und/oder beschleunigen.

Dr. Philip Landrigan, Kinderarzt und Forscher, berichtete in der Fachzeitschrift *Current Opinion in Pediatrics* (April 2010) über biologische, genetische und umweltbedingte Faktoren als wesentliche, zu Autismus beitragende Faktoren. Eine Zusammenfassung seiner Schlussfolgerung lautet: »Eine weitere Erforschung der umweltbedingten Ursachen von Autismus ist erforderlich. Kinder sind in der heutigen Zeit von Tausenden synthetischen chemischen Stoffen umgeben. 200 von ihnen wirken bei Erwachsenen neurotoxisch und 1000 weitere in Labormodellen. Und doch wurden weniger als 20 % der Chemikalien mit hohem Produktionsvolumen auf ihre Toxizität für die Neuroentwicklung getestet.«

Wir sind ebenfalls der Meinung, dass weitere Forschung erforderlich ist. Es muss jedoch nicht weiter geforscht werden, um zu wissen, dass

die Verringerung der toxischen Belastung wichtig ist, um deren epigenetische Auswirkungen und damit auch die MCK-Krankheitsbilder zu reduzieren.

Wir wissen darüber hinaus, dass Nährstoffe Toxine bekämpfen, indem sie entweder dazu beitragen, diese aus dem System zu entfernen, oder deren Fähigkeit, Schaden anzurichten, verringern. Aus diesem Grund kann eine nährstoffreiche Ernährung Ihr Kind auf direktem Weg vor Toxinen in seiner Umgebung schützen. Diese Information verleiht Stärke und ist wichtig für besorgte Eltern. In Kapitel 5 finden Sie weitere Informationen zu Nährstoffen und wie Sie diese Toxine entfernen und deaktivieren können.

## **DIE AUSWIRKUNGEN VON ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE AUF DIE GESUNDHEIT**

Für Babys ist die Ernährung einer der wichtigsten Umweltfaktoren, wenn es um die Beeinflussung der Gesundheit geht. Nicht nur die gewählten Nahrungsmittel, auch ihre Herkunft, ihre Zubereitung, der Zeitpunkt ihrer Einführung, ihre Qualität und ihre Zusammenstellung sind wichtig für den Schutz der Gesundheit (»gute« Genexpression) oder die Entstehung von Krankheiten (»schlechte« Genexpression). *Einfach ausgedrückt: Gute Nahrungsmittel sorgen dafür, dass gute Gene eingeschaltet bleiben und schlechte Krankheitsgene ausgeschaltet bleiben.*

## **VERBÜNDETE UND FEINDE IM KAMPF UM DIE KINDLICHE GESUNDHEIT**

Ehrlich gesagt sehen wir in modernen Nahrungsmitteln und den Annehmlichkeiten, die sie mit sich bringen, einen Angriff auf oder echten Krieg gegen die Gesundheit von Kindern. Wir haben die »Verbündeten« und die »Feinde« in diesem Krieg identifiziert. Ihre Verbündeten sind die Entscheidungen, die Sie in Bezug auf die Ernährung und Lebensweise treffen. Dazu gehört nicht nur das Essen, mit dem Sie Ihr Baby füttern, sondern auch, was Sie darüber hinaus tun, um seine inneren Abwehrkräfte zu stärken, wie beispielsweise gute Bakterien, Sonnenschein, sauberes Wasser, frische Luft zuführen und liebevolle Umarmungen geben.

**ENTZÜNDUNGSHEMMUNG.** Eines der zentralen Probleme bei Kindern mit MCKs ist die unterschwellige Entzündung unterschiedlicher Gewebe und Organe, insbesondere des Gehirns. Die Eindämmung dieser Entzündung spielt eine Schlüsselrolle bei der Vorbeugung von Krankheiten. Für die Eindämmung einer Entzündung ist es wichtig, die Darmgesundheit zu fördern, eine toxische Überbelastung zu minimieren, das Nährstoffgleichgewicht zu optimieren und die Immunfunktion zu stärken – Faktoren, die allesamt in unserem Programm der idealen Ernährung eine entscheidende Rolle spielen.

**GUTE VERDAUUNG UND VERDAUUNGSHILFEN.** Kinder mit MCKs haben

# ZERDRÜCKTE AVOCADO

---

Avocados sind eine fantastische Quelle einfach ungesättigter Fette und enthalten das Enzym Lipase, das das Fett in der Avocado während der Reifezeit bereits vorverdaut – hervorragend für das sich entwickelnde Verdauungssystem Ihres Babys. Wählen Sie eine weiche Avocado mit dunkelbrauner Schale.

## 1 Avocado

**Muttermilch oder hausgemachte  
Formulamilch, optional**

Die Avocado längs halbieren. Dann die Hälften mit den Händen gegeneinander- und auseinanderdrehen. Braune Stellen abschneiden. Die Hälfte mit dem Kern aufbewahren, sie hält sich dann besser. Die andere Hälfte erneut halbieren und schälen. Ein Viertel aufbewahren, das andere Viertel (oder weniger) schälen, in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch (siehe Kapitel 3) zum Verdünnen zugeben, falls erforderlich.



**ERGIBT: 120 BIS 170 G**

## VARIATION: ZERDRÜCKTE BANANE

Der hohe Enzymgehalt von Bananen bedeutet, dass sie sich selbst verdauen können und das Verdauungssystem Ihres Babys dann weniger zu tun hat. Bananen enthalten darüber hinaus Oligofruktose, die den nützlichen Bakterien im Darm Nahrung gibt. Wählen Sie Bio-Bananen mit braunen Stellen – sie schmecken am süßesten und sind am leichtesten zu verdauen.

**¼ Banane**

Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch, *optional*

¼ Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Muttermilch oder hausgemachter Formulamilch (siehe Kapitel 3) verdünnen, falls erforderlich.

**ERGIBT: 1 PORTION**

Für die Kinderkrippe tiefgekühlte Würfel aus püriertem Fleisch und Brühe über Nacht im Kühlschrank auftauen. In der Kinderkrippe können diese Würfel oder andere vorbereitete Mahlzeiten dann erhitzt werden. Sie sollten jedoch darauf bestehen, dass sie nicht in der Mikrowelle erhitzt werden! Avocado und Banane können nach der Vorbereitung zu Hause tiefgekühlt oder frisch ebenfalls in der Kinderkrippe gefüttert werden.

## VARIATION: SÜDFRÜCHTE

Im Alter von 7 bis 8 Monaten können Südfrüchte wie Passionsfrucht, Guave, Papaya, Ananas, Kiwi und Cantaloupe eingeführt werden (Mangos sollten frühestens mit 8 Monaten eingeführt werden). Sie sind reich an Enzymen und in reifem Zustand für Ihr Baby nahezu vorverdaut. Vorverdaute Nahrungsmittel belasten die Bauchspeicheldrüse weniger, sodass bestimmte Enzyme den Immunzellen besser und schneller zur Verfügung stehen.

**Verschiedene Südfrüchte**

Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch, *optional*

Die Frucht schälen und zerdrücken und je nach Bereitschaft Ihres Babys, mit dem Löffel zu essen, mehr weiche Klümpchen in dem Mus belassen. Oder diese frischen, reifen Früchte in kleine Stücke für Fingerfood schneiden.

**ERGIBT:  
75 BIS 150 G**

### ANMERKUNGEN

- Ananas ist sehr süß und sollte nicht zu oft und nicht in zu großen Mengen gereicht werden.
- Wenn Sie Ihrem Baby Kiwi geben, vorher den weißen inneren Strunk herausschneiden.

# KALTE BANANEN-KOKOS-CREME

---

Die Kokosnuss ist keine Nuss, sondern eine gesunde Palmfrucht und ein Samen. Allergische Reaktionen auf Kokosnuss sind sehr selten. Wenn Sie jedoch in Bezug auf Allergien besorgt sind, geben Sie zunächst etwas Kokosöl auf die Haut Ihres Babys, um sicherzustellen, dass keine Reaktion stattfindet. In einigen Kulturen gehört Kokosnuss seit Langem zu den ersten Nahrungsmitteln für Babys ab 6 Monaten. Dies könnte auf überliefertes Wissen zurückzuführen sein, da die Kokosnuss nach der Muttermilch den zweithöchsten Gehalt an Laurinsäure aufweist. Der Körper wandelt Laurinsäure in Monolaurin um, einen starken antiviralen Wirkstoff, der erforscht wird, um besonders hartnäckige Viren wie Herpes und HIV zu bekämpfen.

**½ reife Banane**

**60 ml Kokoscreme, Muttermilch  
oder hausgemachte Formulamilch  
(wenn Formulamilch gefüttert  
wird)**

Die Banane halbieren. Die ½ Banane schälen und über Nacht in den Gefrierschrank legen.

Aus dem Gefrierschrank nehmen und klein schneiden. Die gewünschte Flüssigkeit zugeben und in der Küchenmaschine pürieren.

Als kalten, süßen und gesunden Snack oder als Teil einer Mahlzeit reichen.

## ANMERKUNGEN

- Die Rezeptmenge kann verdoppelt werden.
- Für eine größere Portion 1 ½ Bananen und 175 ml Kokosmilch.

**ERGIBT: 2 BIS 3  
BABY-PORTIONEN**



## ZUTAT IM RAMPENLICHT: KOKOSNUSS

Die Kokosnuss besitzt viele gesundheitsfördernde Eigenschaften und es gibt eine ganze Palette von Produkten, die man in seinen Speiseplan aufnehmen kann.

- *Kopra*, das Fleisch von Kokosnüssen, ist eine ausgezeichnete Ballaststoffquelle. Das durchscheinende Fruchtfleisch von jungen, grünen Kokosnüssen ist leichter zu kauen als das reife, weiße Fruchtfleisch.
- *Kokoswasser*, das »Sport-Getränk der Natur«, ist eine hervorragende Elektrolyt-Lösung. Darüber hinaus gleicht es den Flüssigkeitshaushalt nach einer Krankheit oder einem Durchfall wieder aus.
- *Kokosmilch* ist mit seinen Mineralstoffen, Vitaminen und gesunden Fettsäuren ausgesprochen nährstoffreich. Ihr Nährwert ist

aber trotzdem nicht so hoch wie der von tierischer Milch.

- *Kokoscreme* enthält mittelkettige Triglyceride (MKTs). Diese MKTs sind dafür bekannt, die Gesundheit der Schilddrüse zu unterstützen und den Stoffwechsel zu verbessern. Sie sind der Schlüssel zur Förderung einer gesunden Ketose, die nachweislich das Fortschreiten von Alzheimer und einiger Krebsarten verringert.
- *Kokosöl* ist eine reine Quelle von MKTs sowie wirksamen antiviralen und antibakteriellen, immunstärkenden Elementen und Antioxidantien.
- *Kokosbutter* aus reifem Kokosfleisch enthält natürlichen Kokoszucker, Nährstoffe und Laurinsäure.

# INDEX

## A

Adipositas x, 1–2, 11–12, 14, 51, 186, 201, 215, 219–220, 222–223, 255, 272  
Ahornsirup 29, 218, 262, 304, 315  
Aktivität, körperliche 18, 53, 104  
Alkohol 39  
Allergien 11–12, 106, 108, 242  
    Nahrungsmittelallergien 12, 19, 38–39, 50, 87–88, 103, 106–107, 125, 216, 220, 315  
    Vermeidung von 106  
Amine, heterozyklischen (HCAs) 240  
Aminosäuren 74, 111–112, 115, 124, 132, 151, 164, 188, 204, 254, 309  
    essenzielle 112  
Anämie 104, 196  
    Eisenmangelanämie 104  
Anaphylaxie 87, 106  
Angst 38, 53, 66–67, 189, 201, 220, 224, 265, 271, 308–309  
Antibakterielle Produkte 152  
Antibiotika 4, 18, 22, 25, 42, 49, 139, 141–142, 148, 154, 183, 185, 193, 321  
    unnötige 201  
Antinährstoffe 23, 131, 174, 198, 225, 243, 247, 268–269, 275, 278  
Antioxidantien 17, 150–151, 240  
Äpfel 137, 157, 161, 165, 174, 192, 198, 247, 284, 314–315  
    Moms nahrhafte Muffins 284  
    Obstgemüse, erstes 137  
Appetit 154, 191, 222  
    schwankender 196  
Aprikosen 68, 234, 274, 304, 314  
    Frucht-Potpourri 174  
Arachidonsäure (ARA) 83, 100, 271, 276

Arginin 60, 112  
Arzneimittel 18, 22, 142, 148, 152  
Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245  
Asthma 2, 5, 11–12, 26, 39, 49, 85, 106, 108, 144, 186, 188, 191, 272, 322  
Aufmerksamkeitsdefizitstörungen 2, 11  
Austern à la Rockefeller 299  
Autismus-Spektrum-Störungen 2, 11, 148  
Autoimmunerkrankungen 2, 11–12, 19, 61, 144, 157, 187, 321  
Autoimmunprotokoll (AIP) 61  
Avocado 118, 120, 126–127, 167, 180, 230, 234, 258, 300, 310, 314–315  
Avocadostückchen 160, 180  
    Carob-Pudding-Pie 310  
    zerdrückte 126

## B

Bakterien 22, 25, 34, 80, 184–185, 187, 193, 201  
    nützliche 17, 90  
    Wasser, im 94  
Ballaststoffe 46, 110, 130, 137, 154–155, 174, 198, 212, 218, 223, 226, 255–256, 302  
Banane 118, 120, 127, 160, 172, 198, 206, 254, 260, 265, 284, 296–297, 314  
    Eisgekühlte Bananen-Kokos-Creme 172  
    zerdrückte 127  
Bauchschmerzen 2, 53, 119, 156, 268  
Beeren, jede Menge 203  
Beerenschnitten 304–305  
Beeren-Shrub 252  
Beikost 96, 111, 116, 119–121, 123  
    erste 8, 102, 123  
Bernard, Claude 35

Birnen 137, 157, 161, 165, 174, 198, 274, 284,  
304, 314–315  
Bisphenol A (BPA) 82, 143  
Blähungen 53–54, 107, 156, 189, 268  
Blinis 292–293  
    Zubereitung der 293  
Blumenkohlpüree 197  
Bohnen 4, 29, 53, 88, 227, 236–237, 269–  
270, 279, 282–283, 315  
Brokkoli 74, 113, 136, 256, 274, 281,  
289–290  
Brom 4, 150, 152  
Brotstangen 248, 290  
Brustmilch 38, 91, 95  
    gespendete 89  
    Nährwert 94  
Butter 42, 44, 188

## C

Cantaloupe-Sorbet 235  
Carnitin 112, 115, 151, 162, 300–301, 309  
Carob 218  
    Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245  
    Carob-Pudding-Pie 310  
    über 245  
Carob-Pudding-Pie 310  
Cashew-Frosting 260–262  
Chili-Zucchini 69  
Cholesterin 108  
CoQ10 109, 112, 115, 128, 162, 178, 301  
Cronobacter 81

## D

Darmwand 106–107, 109, 151  
    durchlässige 106  
    intakte 16  
Datteln 218, 261–262, 315  
Daves Marinade 240  
Depression 2, 5, 12, 21, 38, 61, 70, 189, 201,  
301, 309

Desserts 234  
    Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245  
    Enzymreicher Pudding 234  
    Erdbeeren mit Kokosglasur 234  
    Fruchteiscreme 235  
Diabetes 5, 12, 14, 220, 222  
    Vorbeugung von 222  
Dillgurken, eingelegte 208  
Docosahexaensäure (DHA) 83, 100, 188  
Drogen 37–38, 217, 266–267, 308  
Durchfall 16, 87, 104, 156, 173, 189, 192,  
268

## E

Eats on Feets 91  
Eichelkürbis mit Wurstbrät 212  
Eiersalat 259  
Eigelb, weich gekochtes 124  
Einfache Bananen-Pfannkuchen 199  
Einführung von Nahrungsmitteln, Zeitleiste  
    für 120, 160, 196, 277, 313  
Eintopf 163, 257  
Eisen 87, 104–105, 115  
Ekzeme 2, 11, 104, 106  
Elektromagnetische Felder (EMF) 141  
    Toxizität von 142  
Emotionale Störungen 2  
Emu-Öl 45, 47, 237  
Endorphine 17, 53, 192, 267  
Entenfett 30, 44, 46, 68, 302, 315  
Entgiftung 16, 18, 21, 24, 48, 132, 140, 146,  
150, 169, 191, 195, 208, 299, 320  
Entzündungshemmung 15  
Enzyme 103, 110, 133, 157, 186, 306  
Epigenetik 6, 13, 139  
Erdbeeren 157, 203–204, 234–235, 252,  
292, 295, 307, 314  
Erdbeeren mit Kokosglasur 234  
Erdmandelmehl 71, 199, 246–247, 249, 288,  
292, 315



## F

- Fast Food 28, 130, 267
- Fermentieren 269, 278
- Fette 44, 67, 83, 273
  - einfach ungesättigte 43
  - gesättigte 43, 109
  - mehrfach ungesättigte 46
  - Wahl der richtigen 43, 268
- Fettleber 2, 123, 219
- Fettsäuren
  - essenzielle 41, 43, 190, 227
  - Omega-3- 41–42, 95, 112, 116, 125, 149, 175, 190, 271, 275
  - Omega-6- 67, 95, 125, 183, 190, 271, 276
- Fieber 185, 191–193
- Fingerfood 127–128, 151, 156, 159–161, 167, 177, 229
- Fisch 42–43, 251
- Fischstäbchen und Moms Sauce tartare 249
  - Pochierter Fisch 175
- Fischrogen 167
- Fischstäbchen 249
- Fischstäbchen und Moms Sauce tartare 249
- Fleischbällchen 239
- Fluorid 18, 82, 93, 143, 145, 150, 152, 154, 275
  - Babynahrung in 82, 152
  - Geflügel, in 18
  - Wahrheit über 143
  - Wasser, im 93–94, 141
- Folat 6, 32, 48, 64, 70, 95, 128, 145, 256
- Folsäure 48, 70, 98, 114–115
- Formulamilch 52, 89–90
  - hausgemachte 91, 94
  - Kuhmilchbasis, auf 79–80, 82–83, 95–96, 100
  - Leberbasis, auf 95, 99
  - Rezepte für 94
  - Rohmilchbasis, auf 96
  - Supermarkt, aus dem 78
  - Ziegenmilchbasis, auf 95, 98
- Fortpflanzungsstörungen 87
- Freie Radikale 44, 71, 112, 162
- Frosting 260
  - Cashew-Frosting 262
  - Kokosbutter-Frosting 262
- Fruchteis am Stiel 306
- Fruchteiscreme 235
- Fruchtgummis 166
- Fruchtige Jigglers 165
- FruchtKompott 292
- Frucht-Potpourri 174
- Frühlingsrollen mit Speiseresten 76
- Frühstücksoptionen 296
- Frühstücksspeck 44, 61, 75, 232, 281, 299, 314–315
  - Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281
- Fruktose 38–39, 81, 156, 217, 219, 222, 233, 253
- Füttern 52, 79, 107
  - 6 1/2 Monaten, im Alter von 120
  - 6 Monaten, im Alter von 119
  - 7 Monaten, im Alter von 120
  - 8 Monaten, im Alter von 160
  - 9 Monaten, im Alter von 161
  - 10 bis 12 Monaten, im Alter von 182
  - 12 bis 15 Monaten, im Alter von 229
  - 12 bis 18 Monaten, im Alter von 214
  - 15 bis 18 Monaten, im Alter von 229
  - 18 bis 21 Monaten, im Alter von 277
  - 18 bis 24 Monaten, im Alter von 264
  - 21 bis 24 Monaten, im Alter von 277
  - enger Kontakt während des 92
  - Signal, auf 93

## G

- Galaktose 51, 79–81
- Garnelen 251, 256, 258, 298–299, 315
  - Knoblauchbutter, mit 299
  - Kokospanade, in 299
- Gebratener »Reis« 256
- Gefüllte Paprika 302
- Gehirnentwicklung 41, 80

Gelatine 56–57, 96–97, 158, 160, 164–166, 188–189, 196, 204–205, 235, 258, 282–283, 296, 311, 314  
Gemüse 111, 273  
Genetik 6, 14, 139  
Genetisch veränderte Organismen/  
Nahrungsmittel (GVOs) 28, 84  
Getränke 190, 227, 252  
alkoholische 39, 107, 267  
koffeinhaltige 39  
lakto-fermentierte 228–229, 315  
Mütter, für stillende 39  
Softdrinks 28, 39, 81, 217, 252, 267, 273, 280  
Getreide 110  
raffiniertes 18, 158  
Vollkorngetreidekörner 268–270, 276, 278  
Gewürze 171  
Taco-Gewürz 240  
Ghee 44  
hausgemachtes 168  
Gliadorphine 158  
Glukose 28, 38–39, 51, 80–81, 156, 217, 219, 222, 233, 253, 296  
Glukose-Fruktose-Sirup 28, 38–39, 81, 156, 217, 219, 233, 253  
Gluten 108, 157, 270, 280  
Glycin 150–151, 204  
Glykationsendprodukte, fortgeschrittene (AGEs) 240  
Glyphosat 18, 80, 83, 140–141, 144, 146, 152, 154, 156, 237, 326  
Goitrogene 38, 88  
Grandma's Kürbisspaghetti 64  
Gribenes 200  
Guacamole 286–287

## H

Haferbrei nach Altväterart 297  
Hafergrütze 296–297, 304–305  
Hähnchensalat 259  
Hausgemachtes Ginger Ale 253

Hefepilze 38, 169, 185, 188–189, 201, 220, 223, 267, 269  
Heidelbeeren 58, 203–204, 252, 261, 284, 295, 304, 314  
Herzhafter Eintopf 162  
Himbeersauce 295  
Hirse 73, 270, 280  
Hormonstörungen 87  
Hühnerfett, ausgelassenes 44  
Humangenomprojekt (Human Genome Project) 13  
Humanmilch 38, 90, 94–96  
Hypothyreose 61, 88

## I

Ibuprofen 192  
Ideale Ernährung  
Einführung in die 13  
Immunsystem 183  
starkes 17, 22  
Impfstoffe 18, 42, 146–147, 321  
Toxine in 143, 145  
Impfungen x, 83, 146–147, 191, 318, 322  
Industrialisierung 4–5, 121, 306  
Innereien 4, 24, 31, 90, 113, 128, 135, 162, 195–196, 205, 241, 283  
Püree aus 128  
Isoflavone 87–88, 236  
Italienische Blumenkohl-Dipsticks 248

## J

Jakobsmuscheln 299  
Janets Chili-Zucchini-Auflauf 69  
Jod 26, 32, 54, 61, 150, 167, 221, 299  
Joghurt 169  
Joghurtkäse 169, 171, 213  
Junkfood 5, 267, 273, 308–309

## K

Kalorien 5, 19, 41, 44, 47, 88, 95, 108, 110–113, 117, 215–216, 221–222, 280  
»leere« 221

Kalzium 112, 150  
Karies 2, 11, 143, 220, 274–276, 316  
    Saft fördert 155  
Kartoffeln 66, 84, 157, 180, 197, 232, 255, 315  
Käse-Blinis 292, 295  
Kathys Salatdressing 63  
Kefir 31–32, 160, 169, 186, 195, 269, 276,  
    279, 303, 314  
Keim-Terrain-Dualitätstheorie 35  
Kellys Salatdressing 63  
Kimchi 30, 32, 131, 140, 186  
Kinderkrippe 127  
Knochenbrühe 56  
    Aufbewahrung 57  
    Eichelkürbis mit Wurstbrät 212  
    Kürbisspaghetti-Sauce 64  
    Paella mit Wurstbrät, Fisch und Meeres-  
    früchten 298  
    Rahmspinat und Blattgemüse 231  
Knochenmark 31, 45, 85, 90, 118, 130, 135–  
    136, 191–192, 206, 256, 296, 314  
    Püree mit 135  
Knochenstärke 109  
Kochbananen-Chips 209–210  
Koffein 39, 217, 245, 310  
Kohlenhydrate 19, 46, 51, 95, 110, 174, 189,  
    222, 225, 229, 255, 275, 309  
    sichere 270  
Kohlenwasserstoffe, polyzyklische aromati-  
    sche (PAHs) 240  
Kokos-Bananen-Knochenmark-Brot 206  
Kokosbutter-Frosting 260, 262  
Kokos-Geburtstagskuchen 260–261  
Kokos-Limetten-»Spritzer« 253  
Kokosmehl-Pfannkuchen 198  
Kokosnuss 173  
Kokosöl 45  
Kokospudding 166  
Konjugierte Linolsäure (CLA) 112  
Köstliche Beerenschnitten 304  
Krankheiten 11  
Kräuter 38, 135, 252, 314  
Krebs 3, 11

Krebsfleisch 251, 299  
Kuchen 152, 174, 260–262, 275, 305  
Kokos-Geburtstagskuchen 260  
Kuhmilch 25, 80, 84, 96, 98, 108, 134, 148,  
    196, 224, 227  
Kürbis 64–65, 75, 84, 212–213, 247, 314  
Kürbisspaghetti 64  
Kürbisspaghetti-Sauce 64–65

## L

Laktase 80, 107, 227, 248, 306  
Laktose 51, 54, 80, 96–97, 99–100, 107, 226  
Landwirtschaftliche Kooperativen 136  
Languste 299, 315  
Launenhaftigkeit 216  
Lebensdauer 2  
Lebensmittelverpackungen 142  
Leber 47, 113, 121  
    Nahrungsmittel, allererstes festes 121  
    Türkische Leber 171, 178  
    Vitamin A, für 69  
Leberpastete 122  
Lebkuchen-Milkshake 254  
Leinsamen 58, 60, 117, 148, 315  
Lernbehinderungen 2, 11, 14, 82, 144, 148,  
    154, 266  
Leuchtend rote Fruchtgummis 204  
Luftiges Wolkenbrot 291

## M

Magen-Darm-Trakts, Störungen des 87  
Mahlzeiten  
    Familienmahlzeiten 195  
Mini-Mahlzeiten 273  
Mahlzeiten, erste 118  
Makronährstoffe 19  
Mango 160–161, 178, 234–235, 314  
Maniok 247  
Maniokmehl 249, 315  
Marinaden 240  
    Daves Marinade 240  
Masa-(Mais-)Brot 72

Massentierhaltung 116–117, 121, 123, 271, 321  
Mayonnaise, hausgemachte 258  
Mayonnaise-Salate nach Altväter Art 258  
Medizin 5, 256, 326  
  ganzheitliche xi, 326  
  individualisierte 6  
  konventionelle x, 3  
  moderne 2  
Meeresalgen 30, 299  
Meeresfrüchte 32, 42–43, 251, 299  
Metabolisches Syndrom 2  
Methylierung 48, 70  
Methyltetrahydrofolat (5-MTHF) 48  
Mexikanische Frittata 300  
Mikrowelle 28, 33, 93, 97, 99–100, 127, 149, 152, 194  
Milch 41  
  Magermilch 268  
  Muttermilch 26, 38, 50–52, 79–83, 89–91, 190, 224  
  Nährwertprofil 51  
  Rohmilch 25–26, 40, 98, 133, 196, 228  
  Fragen und Antworten zu 27  
  Vollmilch 40–42, 171, 225, 268, 303  
  Milchbanken 90–91  
Mineralstoffe 16  
Mineralstoffmängel 87  
Mini-Mahlzeiten 273  
Moderne Chronische Kinderkrankheiten (MCKs) 2  
Molke 101, 134, 169  
  hausgemachte 96, 99, 101, 132–134, 175, 224, 253–254, 278, 287  
  Muttermilch aus 132  
  Rohmilchprodukten aus 133, 253–254, 278  
  Molybdän 150  
Moms nahrhafte Muffins 284  
MTHFR-Mutation 70  
MÜLL-Nahrungsmittel 24  
Multivitamin-Präparat 47  
MyPlate 19, 320

## N

Nacho-Chips 286–287  
Nachos 286–287  
Nachtschattengewächse 197  
Nährstoffe 149  
  Alter von 6 Monaten, entscheidende 103  
  bioverfügbare Form von 112  
  konkurrierende 81  
Nährstoffe, essenzielle (RDA) 113  
Nährstoffmängel 13, 16, 21, 103, 145, 183, 221  
Nahrungsergänzungsmittel 13, 17, 41, 47, 49, 151, 166, 184, 237  
  empfohlene 47  
  Baby, für das 49  
Nahrungsmittel 195  
  bestrahlte 141  
  echte 17, 117  
  heilende (SUPER-POWER-) 16  
  industriell hergestellte 19, 141  
  MÜLL-Nahrungsmittel 24  
  nährende 23, 189  
  OKAY-Nahrungsmittel 29–30, 313  
  PUR-Nahrungsmittel 29  
  tierische 43, 104–105, 111–113, 116, 124  
  Toxine in 149  
Nahrungsmittelüberfluss 221  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten 107, 185, 196  
Nattō, hausgemachtes 236  
Nektarinen 157, 174, 304, 314  
  Frucht-Potpourri 174  
Neuroentwicklung 14, 50  
Nieren, tolles Gericht mit 205  
Nitrite und Nitrate 152  
Nixtamalisierung 72  
Nuss-Honig-Kugeln 58, 60  
Nusskerne 242  
  eingeweichte 242  
  gekeimte 242–243  
Nuss-Leinsamen-Mischung 58, 60  
Nussmehl 243

Nussmus 29, 244  
Nutrigenomik 6, 14

## O

Obst 111  
Obstmus, erstes 137, 174, 284  
OKAY-Nahrungsmittel 29  
Öle 29, 38, 43–44, 46, 79, 95–96, 99, 152,  
190, 233, 268, 270–272, 276, 315  
kalt gepresste 30  
Online-Communitys 2, 319  
Online-Einkauf 241  
Opiate 157–158, 267  
Orangina, hausgemachte 254  
Östrogen 87  
Oxalsäure 231

## P

Paella mit Wurstbrät, Fisch und Meeres-  
früchten 298  
Palmöl, rotes 45  
Pankreasinsuffizienz 306  
Paprikaschoten, mit Quinoa gefüllte 303  
Paprika und Füllung als Salat 303  
Pasteurisierung 25–27, 34, 83, 90–91, 111,  
132  
Pasteur, Louis 34  
Pemmikan 66, 68, 274, 295  
Pestizide 4, 17–18, 22, 85, 137, 140–141,  
149, 152, 154  
Pfannkuchen 198  
Einfache Bananen-Pfannkuchen 199  
Kokosmehl-Pfannkuchen 198  
Pflirsiche 157, 174, 192, 235, 247, 274, 304,  
307, 314  
Frucht-Potpourri 174  
Phytinsäure 81, 110, 131, 199, 269, 275–276,  
278–279, 282, 310  
Phytoöstrogene 87, 89  
Pinzettengriff 159, 236  
Pizza 289  
Pizzaboden 288

Pochierter Fisch 175  
Probiotika 17, 48–49, 53, 133, 151, 184–186,  
193, 224  
hochdosierte 201  
Proteine 95, 111, 273  
B12-bindende 227  
beschädigte 83  
empfindliche 227  
GVO-Proteine 84  
Püree 128, 135, 197  
Blumenkohlpüree 197  
Taropüree 197  
Püree aus Poi 197  
Püree ohne Kartoffeln 197  
PUR-Nahrungsmittel 30, 32, 313

## Q

Quecksilber 18, 139, 148, 150, 152, 154, 156,  
250–251, 299  
Rindfleisch, in 18  
Quercetin 137, 151  
Quiche 290  
Quicheboden 288  
Quiche mit Naturreis-Boden 74  
Füllung 74  
Quinoa 270, 303

## R

Rahmspinat und Blattgemüse 231  
Regenarier 123  
Reisflocken 110–111, 118  
Rindernierenfett 45  
Rindertalg 45  
Rindfleisch 64, 123, 163, 192, 239  
Herzhafter Eintopf 162  
Janets Chili-Zucchini-Auflauf 69  
Kürbisspaghetti-Sauce 64  
Rohmilchblinis mit Himbeersauce 292  
Rohmilchprodukte 24–26, 108, 133, 136,  
169, 228, 315  
Rosenkohl 140, 256, 281, 315  
Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281

Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281  
 Rote Beten 255, 302, 314

**S**

Saccharose 217, 219  
 Saft 154–155  
 Salatdressings 40, 46, 303  
   Kathys Salatdressing 63  
   Kellys Salatdressing 63  
 Salate 61  
   Eiersalat 259  
   Hähnchensalat 259  
   Mayonnaise-Salate nach Altväter Art 258  
   Paprika und Füllung als Salat 303  
 Salat-Wraps 241  
 Salsa 32, 286–287, 300  
   lakto-fermentierte 287  
 Saubere Fünfzehn 157, 174  
 Saucen 40, 239  
   Kürbispaghetti-Sauce 64  
   Stevens herzhaftes Lieblingsauce 238  
   Tomatensauce 71  
 Sauce tartare 249–250  
 Säurereflux 53, 104  
   Kolik durch 53  
 Schmaltz 200  
 Schmalz 66  
   Verwendungsmöglichkeiten für 66  
 Schmerzstörungen, wiederkehrende 11  
 Schmutzige Dutzend 157, 174  
 Schwangerschaft 7–8, 31, 37, 39, 49, 61, 70,  
   74, 142, 144–145, 167, 224, 253, 275  
 Schwefel 149–150, 218  
 Schweineschmalz 44  
 Schwermetalle 18, 139, 149, 151, 154  
 Selen 61, 95, 112, 128, 133, 150, 178, 218, 256  
 Shepherd's Pie mit Lammleber 232  
 Sialinsäure 51  
 Snacks 196, 217, 273  
 Soja 38, 88  
   Ernährung von Säuglingen, in der 87  
   fermentiertes 89  
   Störungen des Magen-Darm-Trakts 87

Sonnenschutzmittel 48, 188  
 Sorbet 235  
   Cantaloupe-Sorbet 235  
 Spargel 74, 157, 162, 298, 315  
 Spendermilch 90–91  
 Spinat 27, 65, 74, 113, 157, 162, 231, 281,  
   314–315  
 Steckrübe 315  
 Steroide 18, 142, 148  
 Stevens herzhaftes Lieblingsauce 238  
 Stevia 63, 218, 243, 253, 315  
 Stillen 53  
 Stillzeit 27, 37–39, 41, 49, 69–70  
 Südfrüchte 30, 120, 127, 165, 186, 195, 314  
 Suer-Power-Foods 24, 30–32, 150  
 Suppen 55, 189, 196, 255  
   Herzhafter Eintopf 162  
   Knochenbrühe, in 40  
   Süßkartoffelsuppe mit Avocadostückchen  
     180  
 Süßkartoffel-Chips 209  
 Süßkartoffeln 46, 120, 131, 136, 171, 180,  
   209, 247  
   Süßkartoffelsuppe mit Avocadostückchen  
     180  
 Süßkartoffelsuppe mit Avocadostückchen  
   180  
 Süßungsmittel 28, 81, 152, 157, 218, 227,  
   267, 273, 297, 305, 310, 315  
   künstliches 22, 38–39  
   nährstoffreiches 58  
   natürliches 58, 218  
   vollwertiges 29, 226, 253

**T**

Taco-Gewürz 240–241  
 Tannine 37, 208, 245, 278, 310  
 Taro 131  
   Taropüree 197  
 Taropüree 197  
 Taurin 112, 115, 150–151, 162  
 Terrain- versus Keimtheorie 34  
 Toller Paleo-Salat für jeden Tag 61, 303

Tomaten 45, 61, 64, 71, 75, 84, 157, 192,  
248, 279, 287, 302

Kürbisspaghetti-Sauce 64

Tomatensauce 71

Toxine 18, 82, 139

Haushalt, im 152

Vermeidung von 138

## U

Übergewicht 2, 220

Umweltgifte 145, 152, 154

## V

Vegetarismus 115, 121

Verdaulichkeit 20, 106, 120, 124, 131, 243–  
244, 269–270, 278, 283

Verdauung, Entwicklung der 103

Verdauungshilfen 15, 306

Verdauungsstörungen 17, 39, 103

Verhaltensstörungen 2, 308

Verstopfung 2, 16, 148, 169, 186, 268

Vitamin A 40–42, 69, 115, 128, 148

Vitamin B1 150, 245

Vitamin B6 95, 114

Vitamin B12 70, 98, 128

Vitamin C 71, 81, 95–96, 114, 137, 149–151,  
178, 209, 212, 231, 255–256

Vitamin D 40, 44, 48–50, 95, 114, 116,  
149–150, 167, 184, 188, 238, 275–276,  
314

Vitamin D3 48–50, 109, 112

Vitamine 16

Vitamin K2 44, 47, 89, 129, 168, 236–237,  
269, 316

## W

Warmer Pudding mit Knochenmark und  
Haferbrei 296

Wasser 93, 195

sauberes 16

Toxine in 145

toxisches 141

Werbekampagnen 5

Weston A. Price Foundation (WAPF) 40, 47,  
55, 89, 94, 188, 297

Worcestersauce 63

Wurstbrät 75, 212–213, 238–239, 256,  
290, 298, 302

Eichelkürbis mit Wurstbrät 212

Paella mit Wurstbrät, Fisch und Meeres-  
früchten 298

Wurstbrät-Käse-Bällchen 238

Wurstbrät-Käse-Bällchen 238–239

Wurzelgemüse 128, 130, 132, 160, 210, 255

Wurzelgemüse-Pommes in Regenbogen-  
farben 255

Wutanfälle 265, 271, 273

## Y

Yorkshire-Pudding mit Knochenmark 296

## Z

Zahngesundheit 24, 129, 145, 274–275

Zink 104–105, 115, 150

Zinkmangel 54, 104

Zöliakie 1–2, 51, 157, 321

Zucchini 65, 69, 161, 175, 177, 246–247,  
279, 290, 302, 314

Zucchini-Bananen-Brot 246

Zucker 18, 38, 189, 214–215, 219, 226, 273  
falscher 80

Zusatzstoffe 17, 22, 227, 266, 297, 304



Erlich, Katherine / Genzlinger, Kelly

[Die ideale Ernährung für Ihr Kind](#)

So bleibt Ihre Familie gesund

184 pages, hb  
will be available 2020



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)