

# Inhalt

## **Mit der Bibel gesund leben**

Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und halten ..... 10

## **Unser täglich' Brot gib uns heute**

Vitamine satt im Bibelbrot ..... 16

Vollkornmehl aus medizinischer Sicht 21

Spelt 23

Weizen 23

*Vitamin-B-Komplex* 26

Gerste 29

Bohnen und Linsen 32

Hirse 32

Von der Theorie zur Praxis 37

## **Das soll euch zur Speise werden**

Essen nach dem Schöpfungsplan ..... 40

Gemüse im Garten Eden 45

*Kreuzblütler* 45

*Kürbis* 47

*Kürbisrezepte* 48

*Lauch* 49

<i>Zwiebeln</i>	50
<i>Knoblauch</i>	51
Obst im Garten Eden	53
<i>Aprikosen</i>	54
<i>Aprikosen-Kompott</i>	57
<i>Äpfel</i>	58
<i>Feigen</i>	61
<i>Melonen</i>	65
<i>Melonen-Kompott</i>	66

## **Das Wunder von der Speisung der Fünftausend**

Mehr Fisch und weniger Fleisch –

die biblische »Mittelmeerdiät« ..... 68

Fleisch	70
<i>BSE</i>	70
<i>Vogelgrippe</i>	72
<i>Tierische Fette</i>	72
<i>Rezepte rund ums Fleisch</i>	75
Fisch	77
<i>Omega-3-Fettsäuren</i>	78
<i>Fischfilet im Geist der Bibel</i>	80
War Jesus Vegetarier?	80
Wein	84
<i>Wein als Medizin</i>	85
<i>»Herzwein«</i>	87
Die Mittelmeerdiät	88
<i>Vollkornspaghetti mit Basilikum</i>	90
<i>Kartoffeln</i>	90
<i>Kartoffelgratin</i>	91

## **Butter sollt ihr essen**

Schluss mit der Cholesterin-Lüge! .....	92
Die Cholesterin-Lüge	97
Olivenöl	103
Wirkstoffe des Olivenöls	105
Pressung von Olivenöl	107

## **Das Land, wo Milch und Honig fließen**

Schluss mit der Milch-Lüge! .....	108
Die Milch-Lüge	115
Laktose-Intoleranz	116
Galaktose	118
Kalzium	119
Osteoporose natürlich vorbeugen	123

## **Iss Honig, denn er ist gut**

Von gesunder und gefährlicher Süße .....	126
Zucker heute	131
<i>Vitamin-B1-Mangel</i>	134
<i>Süßstoffe</i>	136
Gesunde Süße	137
<i>Der Johannisbrotbaum</i>	137
<i>Honig</i>	139
<i>Den richtigen Honig kaufen</i>	140
<i>Gesunde »Früchtchen«: Trauben</i>	141
<i>Süße Feigen aus der Gartenapotheke Gottes</i>	143

**Vom biblischen Fasten zur modernen Diät heute**

»Bibel-Diät« in der Praxis ..... 144

- Fasten heute 150
- Die Daniel-Diät 151
- Die Vierzig-Tage-Diät 154
  - Die Einstiegswoche* 158
  - Mit Frischkorn in den Tag* 159
  - »Gemüsesalat«* 161
  - Die folgenden Wochen* 163
  - Nach der Vierzig-Tage-Diät* 165

**Arthrose bis Zuckerkrankheit**

Ein ABC der Krankheiten ..... 166

- Kleines Lexikon der Krankheiten 171

**Ein Resümee** ..... 182

Literaturverzeichnis ..... 187

Danksagung ..... 191