

Tabellenübersicht zur Schaubkost wie diese vom Schweizer Naturarzt Hermann Kaufmann zusammengestellt: www.naturheilt.com

Erlaubte Nahrungsmittel	für gesunde Menschen gelegentlich erlaubt	nicht erlaubte Nahrungsmittel
Getränke: Brunnen-, Quell- und Leitungswasser, kohlenstofffreie Mineralwässer, Bohnenkaffee (max. 2 pro Tag), Kräutertees, die nicht sauer schmecken, Kakao, Schwarz- und Grüntee, Getreide/Früchtekaffee	Getränke: Neutrale, kohlenstoffhaltige Mineralwässer, Wein, Spirituosen, Bier;	Getränke: Obst-, Trauben-, Beeren-, Orangen-, Zitronen-, Grapefruitsaft, Rhabarber-, Sauerkraut-, Gemüsesäfte, Hagebutten-, Fruchtschalen-, Eisenkraut, Karkade-, Birkenblätter-Schachtelhalm-Tee, Milch und Magermilch unverdünnt, Buttermilch, Sauermilch, Milch-Mixgetränke jeder Art, Schokoladengetränke, Aufbau-Nährmittel mit Milch, süße Mineral- und Tafelwässer, Cola-Getränke, Milch
Milchprodukte (siehe auch Getränke): Tafelbutter, Frischkochbutter Bratbutter, Vollrahm (ohne E-Nr.!) alle Hartkäse, Ziegen- und Schafkäse	Milchprodukte: Weiß-Schimmelkäse (Camembert etc)	Milchprodukte: Joghurt, Quark, Kefir, Molke, Sauerrahm, sauer schmeckende, quarkähnliche Käse (Gervais- und Hüttenkäse), Kräuter-, Gewürz- und Nusskäse
Getreide keine Cerealien (Cornflakes etc.). Personen mit Übergewicht oder gesundheitlichen Schwierigkeiten sollten keine Getreideprodukte (auch kein Brot) essen.	Getreide Weißbrot, Halbweißbrot (Graubrot), Reis, Teigwaren, Mais, Hirse, wenig Mehl für die Zubereitung von Gerichten	Getreide alle Arten von Brot, inkl. Knäckebrötchen und Zwieback, Getreideflocken und -schrot, Vollreis, Vollkorn- und Soja-Teigwaren, Grieß, Mehlspeisen, Schleimsuppen
Salate Endivien, Chicorée (rot, grün, weiß), Gurken, junge Zucchini, 1 rohe Karotte, Tomaten nur als Garnitur, wenig Radieschen oder Rettich, Kohl, Chinakohl, Zuckerhut, Gemüsesalate nur gekocht.	Salate Kopfsalat, Tomaten, roher Fenchelsalat, gekochte Rindfleisch	Salate Rohsalate von Karotten, Sellerie und Rindfleisch. Spinat-, Sauerampfer-, Sauerklee-, Nüssli- und Sauerkraut-Salat, Fruchtsalat

Erfahren Sie mehr zu den Verfahren der Naturheilkunde und der Alternativmedizin auf www.naturheilt.com - Sie finden dort über 360 verschiedene Krankheiten und Beschwerden mit entsprechenden Hinweisen auf Hausmittel und andere naturheilkundliche Verfahren.

Tabellenübersicht zur Schaubkost wie diese vom Schweizer Naturarzt Hermann Kaufmann zusammengestellt: www.naturheilt.com

Gemüse Alle Gemüse, ausgenommen die unter „nicht erlaubt“ aufgeführten	Gemüse Tomaten, Spargeln, Sellerie, Randen, Peperoni, Zwiebeln, Knoblauch	Gemüse Spinat, Lattich, Rhabarber
Fisch und Eier Süßwasser- und Meerfisch, Thon/Thunfisch in Olivenöl oder Salzwasser, Freiland Eier, geräucherter Fisch, sofern nur mit Salz gewürzt	Eiweiß-Speisen Hülsenfrüchte	Eiweiß-Speisen Sojabohnen, Sojamehl, Tofu, industriell aufbereitete Sojaspeisen
Früchte Süße Äpfel, Birnen, Melonen, Bananen, Khaki, grüne Feigen, Mango, Papaya in kleinen Mengen	Früchte Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Trauben, Zwetschgen, Pflaumen, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, süße Mandarinen, Orangen, Kiwi, Maroni	Früchte saure Äpfel und Birnen; rote, weiße und schwarze Johannisbeeren, Zitronen, Grapefruit, saure Mandarinen und Orangen, Ananas, Sanddornmark, Hagebuttenmark, Holundersaft. Im Zweifelsfalle kontrolliere man den Säurewert mit dem Indikatorpapier.
Fleisch sollte zurückhaltend gegessen werden. Wenn schon, dann Wild-, Lamm-, Rindfleisch. Sonst nur aus artgerechter Haltung. Und denken Sie daran, weißes Kalbfleisch ist krankes Fleisch. Bei der Wahl des Fleisches sollten insbesondere die Haltungs- und Fütterungsmethoden beachtet werden.		Sonstiges Süßwaren, raffinierter Zucker, (Honig und Zucker sind fast so sauer wie Essig!) Nikotin, alle raffinierten und gehärteten Öle und Fette.

aus: Milly und Paul Schaub: Fundamente des Gesundbleibens. Schlieren, 1994, S.48ff., ISBN 3-90754701-2

Erfahren Sie mehr zu den Verfahren der Naturheilkunde und der Alternativmedizin auf www.naturheilt.com - Sie finden dort über 360 verschiedene Krankheiten und Beschwerden mit entsprechenden Hinweisen auf Hausmittel und andere naturheilkundliche Verfahren.