

# Inhaltsverzeichnis



Messen wirkt:  
Prof. Dr. Stephan Martin  
Seite 7



Lebens-Mittel:  
Zinkwunder Auster  
Seite 61



„Zucker“ senkt Zucker:  
Süßkraut Stevia  
Seite 80

## MESSEN! ESSEN! LAUFEN! – DIE LAUBER-METHODE

SÄULE 1: MOTIVIEREND MESSEN	SEITE 6
INTERVIEW MIT PROF. DR. MED. STEPHAN MARTIN	SEITE 7
SÄULE 2: ECHT ESSEN	SEITE 8
SÄULE 3: LUSTVOLL LAUFEN	SEITE 8
INTERVIEW MIT FITNESS-COACH OLAF ZAPF	SEITE 9

## FOTOALBUM: MEINE REISE ZUM WAHREN UND GUTEN

„IN DEN GÄRTEN“ BIS „ZUM QUELL DES LEBENS“	SEITE 10
--------------------------------------------	----------

## GENIESSEND ESSEN: DIE BESTEN PRODUKTE

MIT KOMMENTAREN UND ANALYSEN VON PROF. DR. HUBERT KOLB

IHRE EINKAUFMAXIME: SAISONAL! REGIONAL! BIOVITAL!	SEITE 18
IHRE KOCHMAXIME: PURISSIMO. SELBST. SOFT.	SEITE 21

<b>NATURAL FUNCTIONAL FOOD: MEINE 100 BESTEN LEBENS-MITTEL</b>	SEITE 22
<b>GEMÜSE:</b> VON ARTISCHOCKE BIS ZUCCHINI	SEITE 23
<b>OBST:</b> VON APFEL BIS ZITRONE	SEITE 48
<b>GETREIDE/BROT:</b> VON DINKEL BIS KAMUT	SEITE 58
<b>FISCH/FLEISCH:</b> VON AUSTERN BIS WILD	SEITE 60
<b>MILCHPRODUKTE:</b> VON QUARK BIS ZIEGENKÄSE	SEITE 65
<b>ÖL:</b> VON OLIVENÖL BIS RAPSÖL	SEITE 68
<b>GEWÜRZE:</b> VON SALZ BIS THYMIAN	SEITE 70
<b>GETRÄNKE:</b> VON AQUA SANTA BIS WEIN	SEITE 72

<b>MAGISCHE KRÄFTE: 15 ZUCKERBALANCIERER VON ALOE VERA BIS ZIMT</b>	SEITE 75
<b>KLETTERRBE:</b> EINE 2000 JAHRE ALTE HEILPFLANZE	SEITE 77
<b>BOCKSHORNKLEE:</b> MACHT DEN CURRY SCHARF	SEITE 78
<b>BRENNESEL:</b> RENAISSANCE EINES HEILKLASSIKERS	SEITE 79
<b>STEVIA:</b> „ZUCKER“, DER DEN ZUCKER SENKT	SEITE 80
<b>ALOE VERA:</b> AUCH GUT GEGEN DIABETES	SEITE 81
<b>BITTERGURKE:</b> ASIEN HAT ES BESSER	SEITE 82
<b>KAKTUSFEIGEN:</b> DIE WÜSTE RUFT, DER ZUCKER SINKT	SEITE 83
<b>GRÜNTEE:</b> EINER, DER DEM ZUCKER NICHT „GRÜN“ IST	SEITE 84
<b>KNOBLAUCH:</b> WIRKT, WEIL ER STINKT	SEITE 85
<b>ZIMT:</b> „ZUCKER“ NIMMT ZIMT	SEITE 86
<b>KAKAO/BITTERSCHOKOLADE:</b> TRAU KEINER UNTER 80	SEITE 87
<b>ERDMANDEL:</b> BALLAST, DER DAS LEBEN LEICHTER MACHT	SEITE 88

<b>FISCHÖL:</b> JE FETTER, JE BESSER	SEITE 89
<b>SAUERKRAUT:</b> STOLZ, EIN „KRAUT“ ZU SEIN	SEITE 90
<b>ESSIG:</b> SAUER SENKT ZUCKER	SEITE 91
<b>PLUS SPEZIALBALANCIERER:</b> WEIN, LAPACHO, GEISSRAUTE	SEITE 92

<b>CHROM, MAGNESIUM, ZINK:</b> WO IST AM MEISTEN DRIN?	SEITE 96
--------------------------------------------------------	----------

<b>TABUS:</b> DIE SIEBEN TODSÜNDEN	SEITE 98
------------------------------------	----------

<b>DIE DEUTSCHE SCHICKSALSFRAGE: ZU TEUER?</b>	SEITE 101
------------------------------------------------	-----------

## GENIESSEND ESSEN: DIE SCHÖNSTEN REZEPTE

<b>FRÜHLING:</b> WILDE KRÄUTER – TIEFE WERTE	SEITE 102
MIT WILDKRÄUTERFESTIVAL	SEITE 110

<b>SOMMER:</b> REIFE GEMÜSE – TIEFE WERTE	SEITE 114
MIT BITTERGURKENFESTIVAL	SEITE 124

<b>HERBST:</b> WILDES WILD – TIEFE WERTE	SEITE 128
MIT ZIMTFESTIVAL PLUS „HANSWURST“ ZUM BESTELLEN	SEITE 136

<b>WINTER:</b> ALTE WERTE – TIEFE WERTE	SEITE 140
MIT SAUERKRAUTFESTIVAL	SEITE 148

<b>DAY TRIPPER: WIE SIE DEN TAG GESTALTEN</b>	SEITE 154
FÜNFMAL. FRÜHSTÜCK: MIGHTY MUESSLI. MITTAG. ABENDESSEN. UNTERWEGS	

## GEMESSEN ESSEN: SCHLEMMEN NACH MASS

WIE ICH MESSE: INTENSIV SITUATIV	SEITE 155
WIE ANDERE MESSEN: DER SYSTEMATISCHE RÖSSGER-TEST	SEITE 156
FÖRDERVEREIN LAUBER-METHODE	SEITE 156
WIE SIE MESSEN: 1. SCHRIFTLICHES BIOFEEDBACK	SEITE 158
MESSBLÄTTER FÜR MAHLZEITLICH, TÄGLICH, WÖCHENTLICH, MONATLICH	
WIE SIE MESSEN: 2. DIGITALES BIOFEEDBACK PER PDA	SEITE 159

<b>FUTURE: NOUVELLE CUISINE DIABÈTE</b>	SEITE 160
-----------------------------------------	-----------

Aktuelle Informationen: unter [www.lauber-methode.de](http://www.lauber-methode.de)



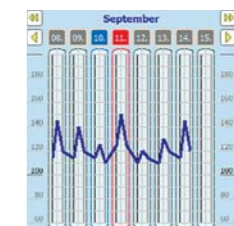
Frühlingsfit mit  
Schwarzwald-Viagra  
Seite 104



„Freilaufendes Fest“:  
Poularde mit Bohnen  
Seite 117



Können Sie bestellen:  
„Hanswurst“  
Seite 138



Gut geschlemmt? Der  
PDA weiß die Werte  
Seite 159