

Das volle Leben

Thema	Seite
Ein volles Leben - Wunsch und Wirklichkeit	9
Wie das Leben sein könnte	17
Unser Leben wird vielfach beeinträchtigt	19
Üppige Mangelernährung	19
Artfremde Nahrung	19
Hitzedenaturierte Nahrung	21
Oxidierete Nahrung	21
Extrahierte Nahrung	23
Zu viel an	23
Zu wenig an	23
Gentechnisch veränderte Nahrungsmittel	23
Einwirkung von Giften	24
Gifte aus der Umwelt	24
Suchtgifte	26
"Nebenwirkungen" von Arzneimitteln	27
Giftproduktion im Organismus	29
Fernwirksame Krankheitsherde im Körper	31
Psychische Beeinträchtigungen	33
Aggressives Umfeld	33
Negative Grundtendenzen	35
Depressionen	35
Dysstress - Differenz zwischen Wollen und Können	36
Fehlende Anerkennung, Zuwendung, Liebe	37
Ungenügende Betätigung	37
Körperfunktionen untrainiert	37
Geistige Funktionen ungeübt	38
Seelische Funktionen verkümmert	38
Verlust an Lebensqualität und -erwartung durch chronische Zivilisationskrankheiten und durch vorzeitigen Tod	39
Wie hoch sind die Risiken?	39
Die häufigsten Krankheiten und Todesursachen	42
Krankheiten verringern die Lebensqualität	48
Woher kommen die chronischen Krankheiten?	52
Wird die Verwirklichung von Erbanlagen behindert?	52
Konstitution: Produkt aus realisierten Erbanlagen und Umwelt	56
Stärkster Umwelteinfluss: Die Art der Ernährung	58
Stärkster Umweltfaktor direkt beeinflussbar	58
Prinzipielle Unzulänglichkeit analytischer Ernährungsforschung 64 und darauf beruhender Ernährungslehre	60
Industriezucker und Auszugsmehle	64
Eiweißüberfütterung	66
Beste Gesundheitsgrundlage: Zivilisierte Ernährung	73
Die Suche nach der Ernährung des Menschen	73
Der Mensch - ein Frugivore!	73
Ernährung: Drei Gruppen natürlicher Früchte	74
Obst ist weniger wichtig	78

Die besondere Bedeutung der Getreide	79
Ursprüngliche Formen der Zubereitung	80
Fehlentwicklungen - und eine Flut von Folgekrankheiten	81
Untaugliche, weil inkonsequente Korrekturversuche	83
Volle Nutzung der Urkräfte im Getreidekorn	85
Wie zivilisierte Ernährung praktiziert wird	86
Küchengeräte, die Sie brauchen	86
Was vorrätig sein soll	87
Frisch einzukaufen	88
Worauf bei den Zubereitungen zu achten ist	89
Die Handhabung der Rezepte	90
Getreidesuppendiät zur Einleitung	90
Gazpacho - Spanische "Salatsuppe"	96
Frischkornmüsli-Variationen zum Frühstück	96
Die Mittags- und Abendmahlzeiten	98
Natürliche Ernährung - Beispiel für einen Tag	100
Ausreichend Wasser zuführen	106
Energie-, Nutzen- und Kostenaspekte	106
Was Jahrzehnte praktischer Erfahrung zeigen	107
Die Probe aufs Exempel	107
Heilwirkungen der Intensivkost bei Diabetes	112
Sogar Lepra wird heilbar	115
Bluthochdruck heilen statt "behandeln"	116
Gesundheitswesen oder Krankheitsunwesen?	117
Ein volles Leben in Gesundheit	121
Artgerechte Ernährung ist das Wichtigste	121
Zusätzliche Maßnahmen	122
Psychische und seelische Ausgeglichenheit	122
Ausreichende körperliche und geistige Betätigung	123
Wichtige Messgrößen der Erfolgskontrolle	124
Wovor man sich schützen oder hüten soll	126
Wenn, dann biomedizinische Behandlung	127
Weiterführende Informationen, Bücher	128
Alphabetisches Register	132

Tabellen im Buch „Das volle Leben“

Thema	Seite
Entwicklung der Todesfälle durch den Straßenverkehr und Diabetes pro Jahr in Deutschland von 1960 bis 2004	41
Prozentuale Zunahmen von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs als Todesursachen von 1910 bis 2000	43
Prozentuale Abnahme von Tuberkulose, Lungenentzündung, Erkrankungen der Verdauungsorgane als Todesursachen in Deutschland von 1910 bis 1970	45
Jeder Wievielte starb 1981 woran?	47
Altersschwäche als Todesursache 1910 bis 1981	49
Jeder Wievielte stirbt heute - ab 2004 - woran?	51
Kranke Personen in der BRD von 1973 bis 1980 insgesamt und nach Art der Krankheiten	53

Arbeitsunfähigkeitsfälle und -tage 1981 nach ausgewählten Krankheitsgruppen aller Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung;	55
Inflationsbereinigte jährliche Kosten pro Person durch Krankheitsbehandlung, Krankheitsfolgen, vorbeugende und betreuende Maßnahmen in Deutschland von 1969 bis 2003	57
Krankheitskosten in Deutschland 2005 in Milliarden €	59
Frühberentungen in Deutschland: Anteil der Ursachen und Zahl der Frühberentungen im Jahr 2003	61
Prozentualer Anteil der Krankheitskosten am Bruttosozialprodukt in Deutschland im Jahr 2003	63
Durchschnittliche Lebenserwartungen, abhängig vom Ausgangsalter 1901/10, 1980/81, 2002/04	65
Unterschiedliche Verbreitung der Hypertonie in der deutschen Bevölkerung nach Alter und Geschlecht im Jahr 1999	67