

## Der alternative Weg zur Gesundheit

Thema	Seite
Einführung	11
<b>Die Höhe des Erkrankungsrisikos</b>	15
Wer "normal" lebt, wird krank	17
Chronische Krankheiten mit tödlichem Ausgang	19
Keine "soziale Sicherheit" vor Krankheiten	20
Aktiver Selbstschutz ist nötig	21
Lebenswichtig: Die Kenntnis der Ursachen	23
Sind die chronischen Krankheiten vererbt?	25
Realisierung von Erbinformationen behindert?	26
Konstitution: Produkt aus Erbanlagen und Umwelt	28
<b>Stärkster Umwelteinfluss: Die Art der Ernährung</b>	30
Es liegt bei uns	30
Die Unzulänglichkeit analytischer Ernährungsforschung	30
Gesundheitsschäden durch Zucker und Mehl	31
Gefährliche Eiweißüberfütterung	34
Das Fettproblem	37
Schädliche Hitzebehandlung der Nahrung	38
Betätigungsmangel	41
Nicht jeder Stress ist schädlich	43
Ursachen der heutigen Aggressivität	45
Sonstige schädliche Umwelteinflüsse	47
Warum Krankheitsbekämpfung noch kränker macht	56
Herde und Störfelder als Krankheitsursachen	58
Gibt es eine Alternative?	58
<b>Alternative Gesundheit</b>	61
Die Alternative zu 1000 Krankheiten: Gesundheit	63
Teure "Kunstgesundheit"	63
Alternative: Robuste Naturgesundheit	64
Was ist natürliche Gesundheit?	64
Wo Krankheiten aufhören, fängt Gesundheit erst an	66
<b>Die Hauptgrundlagen natürlicher Gesundheit</b>	68
Zufuhr aller lebensnotwendigen Substanzen	69
Die Suche nach der Ernährung des Menschen	69
Der Mensch - ein Fruchtesser (Frugivore)!	70
Ernährung: Drei Gruppen natürlicher Früchte	72
Obst ist weniger wichtig	73
Die besondere Bedeutung der Getreide	74
Ursprüngliche Formen der Zubereitung	76
Fehlentwicklungen - eine Flut von Folgekrankheiten	76
Untaugliche, weil inkonsequente Korrekturversuche	78
Nutzung der Urkräfte der Getreide	79
Zivilisierte Ernährung: Intensivkost, Normalkost	81
Vermeidung von Giften	87
Vermeidung überfüllter Vorratsspeicher	89
Training aller natürlichen Funktionen	91
Ein Mindestmaß an Naturkontakten	94

Welche Kleidung?	97
Gesundes Wohnen	102
Inneres Gleichgewicht	110
Harmonisches Familienleben	112
Befriedigende Aufgaben, Anerkennung	116
Wertschätzung in der Gesellschaft?	118
Wozu leben wir?	119
<b>Krankheiten: Sinnvolle Gegenreaktionen</b>	121
Was ist das - krank sein?	123
Es wäre falsch, Krankheiten zu bekämpfen!	123
Krankheiten unterstützen, Ursachen abstellen	124
Ursachensuche: Auf halbem Weg stecken bleiben?	124
Im Prinzip nur zwei Ursachengruppen	126
Phantastische Arbeitsweise der Abwehrsysteme	127
Die Auffanglinien der Abwehr	129
Tabelle der Homotoxikosen	130
Umwandlung von Krankheiten in andere	134
<b>Die Verfahren der biologischen Medizin</b>	135
Grundsätzliches über biologische Heilverfahren	137
Aderlass	138
Akupunktur	139
Antihomotoxische Therapie	140
Bewegungstherapie	141
Bioelektronik Vincent	141
Blutegel	142
Chiropraktik - Chirogymnastik	142
Darmsanierung	144
Eigenblutbehandlung	145
Eigenurin-Behandlung	145
Einläufe	145
Elektroakupunktur	147
Fasten	147
Fitnessstraining	148
Fußreflexzonentherapie	149
Gebiss-Sanierung	150
Hämatogene Oxidationstherapie (HOT)	151
Herdsanierung	151
Homöopathie	152
Irisdiagnostik	153
Kneipp'sche Wasseranwendungen	153
Lymphdrainage	154
Massagen - Bindegewebsmassagen	154
Neuraltherapie	155
Pflanzenheilkunde	156
RAS - Retikuloendothel-aktivierendes Serum	156
Symbioselenkung	157
Weizensuppendiät	158
Zellulartherapie	159
<b>Kontrolle des eigenen Gesundheitsgrades</b>	161
Aussagewert von Untersuchungsbefunden	163
Gesundheitschecklisten 1-4	165
Krankheitschecklisten 1-4	168

Frauen, Idealgewichte	172
Männer, Idealgewichte	173
Bilanz der gesundheitlichen Aussichten	174
<b>Maßnahmen und Erfolgsaussichten bei verschiedenen Krankheiten</b>	177
Teils mit biomedizinischer Unterstützung	179
AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)	180
Akne (Pickel)	183
Allergien	183
Altersdiabetes (Diabetes Typ II)	184
Alzheimer-Krankheit (Gehirndegeneration)	184
Aphten in der Mundschleimhaut	185
Arbeits- und Schulstressüberlastung	186
Arteriosklerose (Arterienverkalkung)	186
Arthritis	187
Arthrosen	187
Bandscheibenerkrankungen	188
Beckenverschiebungen	188
Blasenentzündung	189
Bluthochdruck	189
Brusterkrankungen bei Frauen	191
Colitis ulcerosa (chron.Dickdarmentzündung)	192
Darmgeschwüre	193
Durchblutungsstörungen	193
Erbblindung	193
Erkältungen	194
Ermüdbarkeit	195
Fehlgeburten	196
Gangrän	197
Gedächtnisschwäche	197
Gefäßverengungen	198
Gelenkerkrankungen	199
Gerinnungsneigung des Blutes	199
Gicht	201
Grippeanfälligkeit	202
Hämorrhoiden	202
Hautekzeme	203
Herzinfarkt	204
Herzklappenfehler	206
Impotenz	208
Infektionskrankheiten, Impfungen, Antibiotika	209
Jugenddiabetes (Diabetes Typ I)	211
Krampfadern	212
Krebserkrankungen	214
Lebererkrankungen und -funktionsstörungen	219
Leistenbruch	221
Lepre	223
Magengeschwüre	225
Mandeln, chronisch entzündete	226
Menstruationsstörungen	227
Multiple Sklerose	229
Nierenfunktionsstörungen, Nierenversagen	229
Osteogenesis imperfecta	231

Osteoporose	233
Parodontose	233
Pilzinfektionen	235
Prostatavergrößerungen	236
Psoriasis (Schuppenflechte)	236
Rachitis	237
Rückenschmerzen	238
Stillunfähigkeit	239
Stuhlverstopfung	241
Übergewicht und Untergewicht	242
Unfruchtbarkeit	244
Wachstum, übermäßiges Jugendlicher	245
Wirbelsäulenerkrankungen	246
Zahnfehlstellungen	248
Zahnkaries	249
Zöliakie	250
<b>Wie man ein gesundes Wunschkind plant</b>	251
Europa hat zu wenig Kinder!	253
Auch die Gesundheit der Kinder planen	254
Gesundheit beider Eltern Voraussetzung	254
Verhalten in der Zeit vor der Zeugung	255
Junge oder Mädchen?	256
Liebe und Sexualität	257
Verhalten während der Schwangerschaft	258
Die sanfte Geburt	261
Stillen	263
Zufüttern (gesunder Schoppen und anderes)	264
Zutaten und Zubereitung der Frischkornschoppen	267
Babykost auf vollständig pflanzlicher Grundlage	269
Gesunde Babykost für gesunde Kinder	270
Tafel: Gesunde Babykost	273
Weitere Hinweise, die Gesundheit der Kinder betreffend	274
Liebe und Geborgenheit	275
Wissens- und Betätigungsdrang stillen	275
Auch Kinder sind Persönlichkeiten	277
Der unglaubliche Unterschied	279
<b>Prinzipien gesunder Ernährung</b>	281
Vermeiden schädlicher Nahrungs- und Genussmittel	283
Wie sich richtig ernähren?	285
Was ist die gesündeste Ernährung?	287
<b>Gesunde Ernährung, Beispiel für einen Tag</b>	297
Das Frühstück	297
Die Mittagsmahlzeit	299
Das Abendessen	301
Ausreichend Wasser zuführen	303
Echtes Vollkornbrot	304
Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand	307
Literaturverzeichnis	308
<b>Weiterführende Informationen</b>	310
<b>Alphabetisches Register</b>	315