

Inhaltsverzeichnis

Kapitel		Randziffer	Seite
EINFÜHRUNG			
0	So wirst Du völlig gesund		
0.1	Nur Du selbst kannst Dir helfen, gesund zu werden	1	7
0.2	Eine Medizin, die Dich 100%ig gesund macht: die UrMedizin	5	8
0.3	Was heilt die UrMedizin alles?	6	9
0.4	Die UrMedizin schlucken - das wird eine harte Nuß für Dich	9	10
»DIE GESCHICHTE«			
0.5	Die wahre Geschichte der Medizin: ein einzig großer Betrug am kranken Menschen	15	14
0.51	Dämonen waren die ersten Schuldigen an den Krankheiten der Menschen	18	14
0.52	Erde: das erste und einzige Heilmittel	23	16
0.53	Wie es zu den allzeit modischen Kräutertees für Kranke kam	24	17
0.54	Was logisch klingt, muß nicht unbedingt richtig sein!	35	23
0.55	Das Ende der hippokratischen Denkweise in der Medizin	41	25
0.56	Heilmittel müssen schädigen, um wirksam zu sein?	46	27
0.57	Zuerst waren es die Weisen Frauen, die die sanfte Medizin ausübten	52	32
0.58	Die Tricks, natürliche Vorgänge in Krankheiten umzustülpen	58	36
0.59	Diese unglaubliche Niederträchtigkeit der Schulmediziner	68	47
0.6	Bis auf eins waren die Menschen bereit, alles gegen das Kranksein zu tun	77	58
0.7	Krankheiten unbehandelt lassen ist das Beste!	80	63
0.71	Die Menschen sind stets nur auf Roßäuscher hereingefallen?	85	67
0.8	Die Wahrheit: Impfungen erhöhten die Krankheits- und Todesraten	87	70
0.9	Warum es sinnlos ist, Diagnosen zu stellen	98	78
»DIE AUFKLÄRUNG«			
1	Klarsehen: Es gibt keine Krankheiten		
1.1	Krankheiten sind kein Schicksal!	100	81
1.2	Es gibt keine Heilmittel	101	82

Kapitel		Handziffer	Seite
1.3	Nur Du selbst kannst Dich gesund machen	110	87
1.4	Es gibt keinen irgendwo sitzenden Krebs - der ganze Körper ist verkrebst	119	91
1.41	Ernsthafte Professorenvorschläge: zur Vorsorge die Brüste amputieren	128	95
1.42	Angebliche Medizinersiege über den Krebs: das Nonplusultra des Für-Dumm-Verkaufens	141	108
1.43	Die angeblich heilbare Leukämie näher unter die Lupe genommen: nichts anderes als ein Blendungsmanöver	147	114
1.44	Eine Lanze für die guten Ärzte	155	119
1.45	Freiheit der Lehre in der Medizin? Welch eine Farce!	159	123
1.46	Der Blender-Trick, mit dem Schulmediziner Krebsheilungen vortäuschen	161	124
1.47	Zwecks Profit der Pharma-Schulmedizin-Verschwörung gegen den Kranken stehst Du unter ständigem Suggestivbeschuß	165	130
1.48	Über die angebliche Tapferkeit der Krebskranken	172	140
1.49	Das tutst Du als erstes, um gesund zu werden	173	142
1.5	Die heutigen Behandlungsformen der Medizin schädigen Dich nur und bringen Dich vorzeitig ins Grab	181	147
1.51	Chemie macht die Erde kaputt - und Dich ebenfalls	188	153
1.6	Warum Du aus der Tierverbrechens-Medizin stammenden Medikamenten nie vertrauen darfst	203	166
1.61	Die Homöopathie aus Sicht der UrTherapie	213	172
1.62	So steht die wahre Naturheilkunde zu esoterischen und alternativen Lehren und Heilweisen	215	176
1.7	Paß gut auf Dich auf, wenn Du Dir ein Baby wünschst	216	181
1.8	Mißtraue am meisten von allen Menschen den Ärzten	220	187
1.81	Kurz unter die Lupe genommen: die Vitamine	222	189
1.82	Näher betrachtet: die Enzyme	228	191
1.83	Diese Schulmedizin des Grauens baut sich auf milliardenfachen Tierfolterungen auf	235	193
1.84	Wie sich die Mediziner beim Rheuma immer wieder an der Wahrheit auf Kosten der Kranken vorbeidrücken	237	196
2	Lerne aus der schlimmen Pfuscherei der Ärzte		
2.1	Wie logisch klingende Ratschläge der Mediziner Dir nur Verderben bringen	240	199
2.11	Operationen sind gefährlich und bringen bei Krankheiten nur Schaden statt Nutzen	241	202
2.2	Laß Dich nie in ein Krankenhaus einweisen, wenn Du krank bist oder ein Baby bekommst	247	205
2.3	Das ist der wahre Grund für die vielfachen Leiden der Menschheit	257	213
2.31	Befreie Dich reuelos von der nur schwächenden und schädigenden ärztlichen Behandlung	263	217
2.32	Auf Deine Wunde gehört weder ein Verband noch ein Pflaster!	278	221
2.4	Selbst schwere Verletzungen heilen oft besser, wenn Du die Ärzte nicht ranläßt	281	223
2.5	Es gibt kaum vernünftige medizinische Maßnahmen bei Krankheiten	284	225
2.51	Was ist dran an den ärztlichen Sprüchen?	289	227
2.52	Überprüfe auch das Geringste, was die Schulmedizin behauptet. Du kannst ihr nichts abnehmen!	292	229
2.6	Wie? Krankheiten könnten einen Sinn haben?	297	231

3 Fühle Dich verantwortlich für Deine Leiden

3.1	Warum eine Behandlung durch den Arzt nur schaden kann	303	237
3.2	Kannst Du wenigstens zum Heilpraktiker gehen?	310	239
3.3	Die Ärzte sind mit ihrem System der Allopathie überfordert	321	244
3.4	Verhalte Dich dumm u. laß Dich von den Ärzten erst recht krank machen!	328	250
3.5	Was tun, wenn Du kurz vor dem Herzinfarkt stehst?	338	259
3.6	Diesen lebensrettenden Rat gibt Dir kein Arzt	343	262
3.61	Die Ärzte verschreiben Dir bedenkenlos Rattenvernichtungsmittel als Medikament	350	265
3.7	So wirst Du als Versuchskaninchen mißbraucht!	355	268
3.8	Ausblick in die medizinische Zukunft: noch mehr Schwindel, noch mehr Betrug!	360	271
3.9	Letzter Rat für alle Schwerkranken, die das Sterben der UrTherapie vorziehen	362	274
3.91	Kopfgeldjäger unter den Kinderärzten?	365	276
3.92	Der Gipfel medizinischer Perfidie: Erzwingen der Behandlung mit dem Kampfgas des 1. Weltkriegs	367	277

»DIE LEHRE«

4 Lerne: von den Tieren der Wildnis und den Menschen der Urzeit

4.1	Warum die UrMedizin die Mutter aller Medizinen ist	374	283
4.11	Das ist sie nun: die UrMedizin	375	284
4.12	Warum mit der UrMedizin fast allen Kranken geholfen wird	380	285
4.2	Warum sind Wildtiere immer gesund?	382	287
4.3	Lege Deine Hochnäsigkeit als Mensch ab	384	290
4.4	Was haben wir unter der Urzeit zu verstehen?	401	303
4.5	Wie haben unsere urzeitlichen Vorfahren gelebt?	405	304
4.6	Das falsche Bild, das uns über unsere Ahnen vermittelt wird	407	305
4.7	Die Zahnärzte haben als läbliche Ausnahme mal keine Schelte verdient	422	311
4.71	Die Löcher einfach in den Zähnen lassen?	432	317
4.72	Laß Dich beim Zahnarzt nie röntgen!	443	321
4.73	Wie Du den Arzt bei Pfusch am besten verklagst	451	326
4.8	Keiner stirbt an AIDS - wenn er die UrMedizin nicht gar zu spät nimmt	453	328
4.81	Die Natur gibt alles, was Du zum Gesundwerden brauchst	459	330
4.82	Schadenwollende Mikroorganismen existieren nur in der profiterstrebenden Zweckfantasie der Mediziner, Forscher und Pharmazeuten	462	333
4.83	Falls es AIDS überhaupt gibt, stellt dies nur eine neue Antwort der Natur auf widernatürliche Lebensweisen dar	481	344
4.84	Ist Dein gesunder Menschenverstand noch intakt?	487	346
4.85	Zuerst muß Dein Denken gesunden	495	352
4.86	Die Hoffnungsmache bei AIDS, um den Geldstrom für die Ärzte-Pharma-Kumpanei nie versiegen zu lassen	511	356

Kapitel		Bandziffer	Seite
4.87	Was also soll ein AIDS- oder chronisch Kranker tun?	512	359
4.88	Wie Dein krankes Kind sofort gesund und nie wieder krank wird	522	363
4.9	Kann der Arzt auch mal zu etwas gut sein?	532	367
4.91	Hormone sind doch sooo nützlich...	538	372
4.92	Schulmediziner: 's sind viele Wölfe im Schafspelz sind darunter	548	377
4.93	Die Nebenwirkungen der UrMedizin sind nur positiv	567	384
4.94	Sieh mich an! Sieh mich an!	570	387
4.95	Also doch: Brustkrebs durch die Pille	570	388

5 Finde den Weg zur besten Ernährung für Dich: zur Urkost

5.0	»So ungesund lebe ich doch gar nicht!«	572	389
5.1	So wirst Du dumme Gewohnheiten los	574	390
5.11	Rohes Sauerkraut soll ungesund sein?	600	403
5.12	Die große Mär vom Knoblauch: Schwindel, wohin Du auch blickst	605	405
5.13	Es ist doch alles verseucht!	609	408
5.14	Wissenschaftsgläubigkeit: die selbstbetrügerische Form von Dummheit	612	409
5.2	Die Klugheit hält Dich hoffentlich vom Essen dieses Giftstoffs ab	619	414
5.21	Zu wenig Jod als Schilddrüsenkranker? Lächerlich!	621	416
5.3	Was einen völlig neuen Menschen aus Dir macht	622	418
5.31	Mal für 'ne Zeitlang nichts essen?	625	420
5.32	Beim Erdfasten mußt Du tüchtig trinken	635	425
5.33	Das beste Großreinemachen Deines verschlammt und verschlackten Körpers, das Dir geboten wird	642	429
5.34	Wann ist Erdfasten besonders erfolgreich?	645	432
5.35	Warum lehnen die Ärzte das Fasten bei Krebs ab?	646	436
5.36	Wer sollte mit dem Erdfasten etwas vorsichtig sein?	647	438
5.37	Wo und wann erdfastet es sich am besten?	647	441
5.38	Was Medizinforscher so alles an Unsinn verzapfen	649	442
5.4	Erde essen gehört zur UrzeitTherapie	655	446
5.5.	»Was meinst Du, wie ich danach reinhauen werdel!«	664	451
5.6.	Laß Dir dieses Fleisch gut schmecken!	669	453
5.61	Diese Ärzte sind mehr als verachtenswert	688	462
5.62	Die geschickten Tricks, Vitaminpillen an den Mann zu bringen	694	465
5.7	Warum bei Süß kein Kompromiß drin ist	697	467
5.8	Diese wunderbaren Topinambur!	700	468
5.81	Der große Humbug: Ärzte empfehlen eine ausgewogene, nicht einseitige Ernährung	705	473
5.82	Vollwertkost ist Nullwertkost, ist vollwertige Falschkost!	709	478
5.83	Und was gibt's Schönes zu trinken?	715	482
5.9	Urkost ist keine Rohkost, keine Sonnenkost, keine Instinktokost!	723	488
5.91	Wie kommst Du an echte biologische Nahrung u. Urkost?	727	492

5.92	Der einfachste und schnellste Weg, sich Rauchen und Süffeln abzugewöhnen	739	498
5.93	Das wisst, wenn Du süchtig bist	740	503
5.94	So wirst Du aller Süchte schnellstens Herr	741	505
5.95	So erkennst Du, ob Dein Kind süchtig ist	746	509
5.96	Wie gehst Du mit einem süchtigen Angehörigen am besten um?	747	510
5.97	Was tun, wenn Dein Kind zu ersticken droht?	748	512
5.98	Zu solch aufrichtigen, aufgeschlossenen und mit weitem Horizont versehenen Ärzten laß' ich Dich gerne gehen	748	513

»DIE PRAXIS«

6 Einfach essen: wie in der Urzeit

6.1	Weißt Du eigentlich, was Du da alles ißt?	749	515
6.11	Die Lebenskräfte der Wildpflanzen sind denen der Kulturpflanzen haushoch überlegen!	750	516
6.12	Vergleich der Lebensstoffe von Kultur- und Wildpflanzen	753	519
6.13	Kleiner Vergleich der Vitamin- u. Mineralstoffgehalte der Urpflanzen mit den Kulturpflanzen	754	520
6.2	Iß, um zu leben - aber lebe nicht, um zu essen	755	521
6.21	Wann soll der UrKöstler Nüsse essen?	757	524
6.22	Einzelheiten zur UrKost, die Du wissen solltest	760	528
6.23	Gute Ratschläge zur UrKost aus der praktischen Erfahrung	765	532
6.24	Eine neue Erkenntnis, die zum Umdenken zwingt	769	537
6.25	Welche Stufe der Gesundheit willst Du für Dich erreichen?	770	539
6.3	Wie bereitest Du Dir Deine UrKost richtig zu?	771	542
6.31	Die UrKost bewahrt Dich vor dem Massenmenschen-Dasein	779	549
6.4	Unwohlgefühle nach der UrKost: ein kurzes Fegefeuer	783	553
6.5	Deine Entschuldigungen durchschau' ich längst	788	556
6.6	Mahlzeitenvorschläge für all die unbeschwerteren Tage, die jetzt auf Dich zukommen	789	557
6.61	Wie nähre ich denn mein Baby richtig?	793	561
6.62	Leitmengen für die Ernährung der Säuglinge mit Urzeit-Ersatzmuttermilch	793	562
6.63	Wie ein Kind wieder das einfache Denken lernen!	793	564
6.7	Fragen zur UrKost: Sammeln, Waschen, Keimen, Lagern, Babynahrung	794	565
6.71	Soll ich auf Tropenfrüchte nicht besser verzichten?	801	571
6.72	Warum fällt es nur so schwer, auf Urkost überzugehen?	802	573
6.8	Die Technik des langsamen Umsteigens auf bessere Lebensweisen	806	575
6.81	Du tust gut daran, zeitig umzusatteln	810	577
6.82	Rückfälle sind unvermeidbar	811	578
6.9	Was Du wenigstens tun solltest, wenn Du die UrzeitTherapie nicht aufgreifst	816	582
6.91	Mein eigenes Leben nach der UrMethodik	818	584

7 Lerne: Dir endlich selbst zu helfen

7.0	Der Verfasser: kein einsamer Rufer in der Wüste...	822	589
7.1	Pflanzen der Urzeit bilden die Grundsubstanz der UrMedizin	824	591
7.2	So werden Wildpflanzen richtig von der Hand gegessen	827	593
7.21	Was ist unter wahrer Naturheilkunde zu verstehen?	830	595
7.3	Schreckliche Gefahren beim Essen von UrKost?	831	598
7.4	Wie? Dein Befinden bessert sich nicht trotz UrTherapie?	840	604
7.5	Später zurück zur Zivilisationskost?	845	608
7.6	Hilfe, ich bin freßsüchtig und werde nicht von der UrKost satt!	849	611
7.61	Gegen den Hunger Disziplin einsetzen?	856	615
7.7	Ist die UrTherapie überhaupt einem Kranken zumutbar?	862	621
7.8	Beschreibung der wichtigsten Urpflanzen Europas	867	623
7.81	Gefährliche Pflanzenarten in Europa	867	624
7.82	Weit verbreitete, eßbare Urpflanzen	867	625
7.9	So machst Du Dich in kürzester Zeit gesund !	868	627
7.91	So wird Dein Körper in den einzelnen Lebensabschnitten beschaffen sein:	868	630
7.92	Das wolltest Du eigentlich schon immer wissen, hast aber nie danach zu fragen gewagt:	868	632

8 Lerne, Dich wieder richtig bewegen: urzeitgemäß!

8.1	Sorge nicht nur für Deine inneren Organe - auch Dein Aussehen ist wichtig	869	633
8.2.	Der äußere Körper muß den inneren unterstützen!	872	635
8.3	So sitzt Du, ohne Dir einen steifen Rücken zu holen	894	647
8.4	So gewinnst Du wieder eine gute Haltung und ein gelöstes Gehen	897	649
8.5	Steigere als Frau Deine Empfindungen und die Deines Partners	898	651
8.6	Was tun, wenn Du den Harn nicht halten kannst?	899	653
8.7	In welcher Art und Weise haben sich unsere Urahnen täglich bewegt?	900	655
8.8	Wann sind Massagen angebracht und nützlich?	928	706
8.9	So wirst Du alt und bleibst trotzdem beweglich	930	707
8.91	Zeichnerische Übersicht über die nötigsten UrBewegungen	933	711
8.92	Damit kriegst Du Deine Rückenschmerzen in den Griff	934	714

9 Lerne zufrieden zu leben: einfach und urzeitnah

9.1	Durch Erwecken der menschlichen Urgefühle gesundet Deine Seele	935	717
9.2	Entgifte Deine Gefühle, so wie Du Deinen Körper entgiftet hast!	936	719
9.3	UrMethodiker haben nicht die Fülle, sondern den Mangel an Sonne zu fürchten	943	725
9.4	Wohlbefinden ist das Wichtigste für Dein Leben	946	727
9.41	Bring Dein Liebesleben in Ordnung!	948	730
9.42	Führe Deine Gefühle über den Körper zum Wohlbefinden	951	732
9.43	Gib Raum für die in Dir schlummernden Urgefühle	953	734
9.44	Kann Dir eine Psychotherapie nutzen?	956	737
9.45	Brüllte Dir den ganzen Frust der Zivilisation aus dem Leib!	959	740

Kapitel		Randziffer	Seite
9.46	Arbeite aktiv an Deiner Gesundheit - auch im Bereich der Gefühle	960	741
9.47	Verschaff Dir durch das Unterbewußtsein stärkere Kräfte!	961	743
9.5	Die UrTherapie hilft insbesondere dazu, unsere schöne Erde - mit ihren, die Herrlichkeit des Schöpfers preisenden Geschöpfen - zu retten!	964	748
9.6	Wann solltest Du als kluger Mensch damit anfangen, gesund zu leben?	964	752
9.61	Vom Verfasser persönlich empfohlene Bücher zur weiteren Vertiefung für sich weiter bilden Wollende	965	754
9.62	Patienten-Testament	968	766
9.63	Operationsbescheinigung	969	767
9.64	Impf-Bescheinigung	970	768
9.65	Patienten-Willenserklärung	971	769
9.66	Ein Wort in eigener Sache	972	770
9.67	Nachwort	973	771

»DIE VERTIEFUNG«

9.7	Hinweise des Verfassers	974	774
9.71	Referenzen zur UrTherapie	974	774
9.72	Empfehlungen zur Heilerdebehandlung	975	790
9.73	Urgesundheits-Selbsthilfegruppen	976	794
9.74	Das erleichtert es Dir, die UrTherapie durchzuhalten	978	796
9.75	Lesenswerte Mediziner- u. Alternativzeitschriften	979	798
9.76	Wichtige Adressen zur Durchführung der UrMedizin	980	802
9.77	Ärzte, die sich bemühen, im Sinn der UrTherapie zu behandeln	981	805
9.78	Empfehlenswerte Aktivitäten	982	810
9.79	Wer hilft Dir bei Ärztepfusch und Nikotinsucht?	983	814
9.8	Lebensstoffe unserer Nahrung	987	816
9.81	Bislang bekannte Hauptlebensstoffe der Urpflanzen	987	816
9.82	Bislang bekannte Hauptlebensstoffe der Tropenfrüchte	988	817
9.83	Reifungs- und Lagerliste von Tropenfrüchten	988	818
9.84	Bislang bekannte Hauptlebensstoffe der Kulturpflanzen	989	819
9.85	Bislang bekannte Hauptlebensstoffe der Früchte	990	820
9.86	Bislang bekannte Lebensstoffe der Nüsse	991	821
9.87	Anregungen zu Urzeitgerichten	991	822
9.88	Die komplikationslose, sanfte Geburt nach der UrMethode	995	827
9.89	Verursachungsliste von Schäden und Krankheiten	998	841
9.90	Diese Schäden sind durch Labortests aufzudecken		855

VERZEICHNISSE

9.92	Literaturverzeichnis mit Zitaten und Autoren-Anmerkungen dazu	859
------	---	-----

Kapitel		LV-Ziffer	Seite
9.92 Einführung			
9.92 Allgemeines		0000	861
9.92 Geschichte der Medizin			
9.92 bis Mittelalter		0500	861
9.92 ab Mittelalter		0550	863
9.92 bis zur Neuzeit		0600	868
9.92 Impfungen, allgemeines		0700	881
9.92 Schäden durch Impfung		0750	887
9.92 Statistiken		0800	893
9.92 Krankheiten			
9.92 Krankheiten im Vormarsch		1000	895
9.92 Krebs, allgemein		1050	898
9.92 Krebs wird durch was verursacht?		1100	901
9.92 Vorsorgeuntersuchungen		1150	906
9.92 Brustkrebs		1200	909
9.92 Gehirntumor		1250	917
9.92 Sonstige Krebsarten		1270	917
9.92 Leukämie		1300	918
9.92 Sinnlose Therapien		1350	919
9.92 Nebenschäden von Therapien		1400	923
9.92 Zweitkrebs		1450	929
9.92 Therapie-Tod		1500	931
9.92 Umstrittene Krebs-Therapien		1550	933
9.92 Neue Krebstherapien		1600	939
9.92 Bakterien/Viren/Keime		1640	944
9.92 AIDS, allgemein		1700	951
9.92 Kontroverse Wissenschaft		1750	956
9.92 Behandlungsversuche		1800	963
9.92 Heilung von AIDS ist möglich		1850	967
9.92 Andere Krankheiten		1900	969
9.92 Ärzte / Operation / Bestrahlung / Fälschung			
9.92 Ärzte, allgemeines		2000	972
9.92 Ärzte: Ihre Ausbildung ist unter aller Kanone!		2025	976
9.92 Ärzte schaden nur		2050	979
9.92 Allopathie - der schlimme Triumph der Schadensbehandlung durch Vertuschen		2090	983
9.92 Ethik		2120	987
9.92 Halbgötter		2160	994
9.92 Zweifel		2180	996
9.92 Pfusch der Ärzte		2220	1001
9.92 Betrug durch Mediziner		2280	1009
9.92 Profitmaximierung		2290	1012
9.92 Gekaufte Forschung		2350	1021
9.92 Diagnostik		2380	1023

Kapitel	LV-Ziffer	Seite
9.92 Ärztliche Kollegenkritik an der Schulmedizin	2450	1031
9.92 Ärzte und Pharmaindustrie	2500	1039
9.92 Zahnärzte - allgemeines	2600	1043
9.92 Zahnärzte-Pfusch	2620	1046
9.92 Behandlungsarten	2640	1046
9.92 Werkstoffe der Zahnärzte	2660	1050
9.92 Kinderärzte	2690	1056
9.92 Operationen, allgemein	2700	1058
9.92 Wirksamkeit von Operationen	2730	1064
9.92 Willkürliche Operationen	2750	1067
9.92 Schönheitsoperationen	2770	1069
9.92 Kosmetik	2780	1071
9.92 Bestrahlungen	2800	1073
9.92 Fälschungen der Wissenschaftler	2900	1079
9.92 Wissenschaftliche Verblödungsversuche	2950	1082
9.92 Patienten / Medikamente / Prothesen		
9.92 Patienten, allgemein	3000	1084
9.92 Der Patient als Versuchsobjekt	3100	1087
9.92 Schaden und Tod nach Behandlung	3200	1090
9.92 Patienten und Arzt	3300	1098
9.92 Die feinen Zwangsmittel der Ärzte	3400	1103
9.92 Medikamente, allgemein	3490	1105
9.92 Giftige Medikamente	3600	1113
9.92 Antibiotika und Hormone	3650	1117
9.92 Schäden durch Medikamente sind unausbleiblich	3700	1121
9.92 Tod verursachende Medikamente	3800	1133
9.92 Zurückgezogene Medikamente	3850	1137
9.92 Genetik	3875	1138
9.92 Prothesenillusionen	3900	1145
9.92 Verletzungen	3950	1146
9.92 Hominiden		
9.92 Primaten, allgemein	4000	1147
9.92 Bonobo (Zwergschimpanse)	4100	1150
9.92 Schimpanse	4200	1150
9.92 Gorilla	4300	1153
9.92 Orang-Utan	4400	1155
9.92 Durch Ärzte des Grauens gefolterte Tiere	4500	1155
9.92 Süchte		
9.92 Süchte, allgemein	5000	1160
9.92 Abhängigkeit auf Rezept	5100	1162
9.92 Abläufe im Körper	5200	1164
9.92 Rauchen	5300	1164
9.92 Alkohol	5400	1168
9.92 Psychopharmaka	5500	1170

Kapitel		LV-Ziffer	Seite
9.92 Ernährung			
9.92 Ernährung, allgemein	6000	1173	
9.92 Grundlagen richtiger Ernährung	6100	1182	
9.92 Falsche Ernährung	6200	1189	
9.92 Folgen schlechter Nahrung	6300	1196	
9.92 Richtige Ernährung	6400	1205	
9.92 Gesundmachende Ernährung	6500	1208	
9.92 Ärztliche Empfehlungen zur Ernährung	6600	1212	
9.92 Wogegen Ärzte sind	6700	1221	
9.92 Naturheilmittel - was ist davon zu halten?	6800	1226	
9.92 Belastete Nahrung	6900	1233	
9.92 Vitamine - Mineralien	6950	1237	
9.92 Wildpflanzen			
9.92 Wildpflanzen	7000	1238	
9.92 Bewegung			
9.92 Bewegung, allgemein	8000	1243	
9.92 Welche sportliche Aktivitäten zu empfehlen?	8100	1248	
9.92 Was sind Heiltherapien?	8200	1252	
9.92 Naturheilkunde	8300	1260	
9.92 Seele / Ratschläge / Empfehlungen / Nachträge			
9.92 Seele	9000	1270	
9.92 Geburt / Kind	9100	1275	
9.92 Böse Antworten vom Verfasser	9200	1281	
9.92 Forschung und Wissenschaft auf den Zahn gefühlt	9400	1283	
9.92 Gefälschte Statistiken - die Regel in der Medizin	9500	1302	
9.92 Körperliche Abläufe und Funktionen	9600	1308	
9.92 Wohnung / Haus / Werkstoffe	9630	1314	
9.92 Literatur	9690	1321	
9.92 Ratschläge, Aufklärungen u. Erste Hilfe-Tips	9850	1334	
9.92 Umwelt / Natur	9950	1354	
9.93 Nachträge		1363	
9.94 Freiseiten für kommende Literaturbeiträge		1365	
9.95 Sachwortverzeichnis nach Randziffern u. Literaturverzeichnis-Nummern		1377	

»Glanzbildteil«

9.96 Abbildungen gefährlicher Pflanzen und Giftpflanzen	I
9.97 Abbildungen von Urpflanzen	V
9.98 Abbildungen besonders schmackhafter Urpflanzen	XI
9.99 Anregungen zu UrKostgerichten	XV
→ Zeichnerische Übersicht der UrBewegungsarten	XXI