

# Inhalt

Einleitung.....	ix
1. Unsere Spezies verstehen .....	1
Anatomische und physiologische Unterschiede der Wirbeltiere .....	3
2. Wie der Körper funktioniert.....	9
Modul 2.1 Die vier grundlegenden Vorgänge in unserem Körper.....	12
Modul 2.2 Die Körpersysteme .....	16
Modul 2.3 Die Zelle.....	21
Modul 2.4 Das Gewebe.....	26
Modul 2.5 Das Herz-Kreislaufsystem und Blut .....	27
Modul 2.6 Das Verdauungssystem.....	31
Modul 2.7 Die ausscheidenden Organe .....	40
Modul 2.8 Das endokrine System und seine Drüsen.....	62
Modul 2.9 Das Muskelsystem.....	77
Modul 2.10 Das Nervensystem .....	80
Modul 2.11 Das Fortpflanzungssystem.....	82
Modul 2.12 Die Atemwege.....	84
Modul 2.13 Das Skelett.....	87
3. Die Lebensmittel, die wir essen .....	91
Modul 3.1 Kohlenhydrate, Zucker und deren Stoffwechsel.....	94
Modul 3.2 Proteine und deren Stoffwechsel.....	100
Modul 3.3 Fette (Lipide) und deren Stoffwechsel.....	102
Modul 3.4 Enzyme: Die Biokatalysatoren.....	108
Modul 3.5 Vitamine (Co-Enzyme).....	113
Modul 3.6 Essenzielle Elemente.....	118
Modul 3.7 Phytochemikalien (Sekundäre Pflanzenstoffe).....	144
Modul 3.8 Der pH-Wert unserer Nahrungsmittel .....	151
Modul 3.9 Die Energetik unserer Nahrungsmittel .....	158
Modul 3.10 Naturbelassene, lebendige Nahrung.....	162
4. Toxische Traditionen.....	167
Modul 4.1 Das Problem mit der Milch und anderen Milchprodukten ..	169
Modul 4.2 Proteine – die ganze Wahrheit .....	174
Modul 4.3 Reizstoffe und Stimulanzien .....	184
Modul 4.4 Impfungen – die vergiftete Nadel .....	187

Modul 4.5	Chemische Gifte in Umwelt, Haushalt, Pflegeprodukten und Medikamenten.....	193
Modul 4.6	Schützen Sie sich vor krebsfördernden Stoffen.....	206
Modul 4.7	Vergiftungs-Informationszentralen/Giftnotrufzentralen....	208
<b>5. Was Krankheit wirklich bedeutet .....</b>		<b>209</b>
Modul 5.1	Die drei Grundursachen (fast) aller Krankheiten .....	211
Modul 5.2	Parasiten – Fluch oder Segen? .....	220
Modul 5.3	Warum haben wir Plaques aus Cholesterin und anderen Lipiden?.....	228
Modul 5.4	Nebennierenschwäche bei männer- und frauenspezifischen Beschwerden .....	230
Modul 5.5	Krebs.....	233
Modul 5.6	Neurologische Beschwerden und Verletzungen.....	240
Modul 5.7	Diabetes: Typ 1 und 2 .....	243
Modul 5.8	Zu dick oder zu dünn? Die Ursache beheben .....	250
Modul 5.9	Die Haut und ihre verschiedenen Beschwerdebilder.....	260
Modul 5.10	Was Intellekt und Emotionen mit unseren Zellen zu tunhaben.....	262
Modul 5.11	Körpersprache: Was will mein Körper mir sagen?.....	266
Modul 5.12	Fragebogen zum Gesundheitsstatus.....	274
<b>6. Krankheiten ausleiten .....</b>		<b>285</b>
So wird es gemacht: Entgiftung und Regeneration.....		285
Modul 6.1	Naturheilkunde und die Wissenschaft der Entgiftung.....	289
Modul 6.2	Heilungshindernisse und Entgiftung .....	293
Modul 6.3	Wie können wir unseren Körper entgiften?.....	296
Modul 6.4	Die Bedeutung säure- und basenbildender Nahrungsmittel für die Entgiftung .....	299
Modul 6.5	Was Sie während einer Entgiftung erwarten.....	303
Modul 6.6	Die „Heilkrise“ .....	317
Modul 6.7	Fasten während der Entgiftungsphase .....	326
Modul 6.8	Zwei fantastische Saftkuren .....	331
Modul 6.9	Gesundes Darmmanagement.....	333
<b>7. Essen für die Vitalität .....</b>		<b>341</b>
Modul 7.1	Welche Nahrungsmittel darf ich essen? .....	343
Modul 7.2	Basen- und säurebildende Nahrungsmittel im Überblick ....	344
Modul 7.3	Die Bedeutung der richtigen Nahrungsmittel-kombination.....	348
Modul 7.4	Menüs für das Entgiftungswunder .....	352

Modul 7.5	Das vitale Menü für die Entgiftung .....	355
Modul 7.6	Das Entgiftungsmenü für Mutige .....	357
Modul 7.7	Rohe Obst- und Gemüsesäfte .....	359
Modul 7.8	Bohnen und Getreide – gut oder schlecht? .....	362
Modul 7.9	Rezepte für Genießer .....	366
<b>8. Die Kraft der Heilkräuter .....</b>		<b>373</b>
Modul 8.1	Weitverbreitete und traditionelle Anwendungen der Heilpflanzen und ihrer Extrakte .....	379
Modul 8.2	Power-Kräuter – ein Überblick über die wichtigsten Heilpflanzen .....	382
Modul 8.3	Kraftvolle Kräuterrezepturen .....	422
Modul 8.4	Natürliche Verjüngungskuren für jedes Organsystem .....	439
Modul 8.5	Pharmazeutische Antibiotika im Vergleich mit natürlichen Antibiotika .....	454
<b>9. Gesunde Angewohnheiten für ein gesundes Leben .....</b>		<b>461</b>
Modul 9.1	Neun gesunde Angewohnheiten .....	463
Modul 9.2	Vier gesunde Werkzeuge für Ihre Entgiftungskur und Ihr Leben .....	470
<b>10. Gesundheit und Spiritualität .....</b>		<b>479</b>
<b>Anhang .....</b>		<b>487</b>
Anhang A	Messung der Basaltemperatur zur Überprüfung der Schilddrüsenfunktion .....	488
Anhang B	Die Familie der natürlichen Wissenschaften .....	490
Anhang C	Ressourcen .....	512
Anhang D	Alles, was Sie über Blutwerte wissen sollten .....	515
Anhang E	Analyse der Zellminerale .....	532
Anhang F	Maßeinheiten .....	534
Anhang G	Glossar .....	535
Anhang H	Präfixe und Wortendungen .....	568
<b>Literaturverzeichnis .....</b>		<b>574</b>
<b>Danksagung .....</b>		<b>579</b>
<b>Über den Autor .....</b>		<b>580</b>
<b>Stimmen zum Buch .....</b>		<b>582</b>
<b>Index .....</b>		<b>583</b>
<b>Impressum .....</b>		<b>599</b>

# Einleitung

*G*

ch heiße Sie herzlich willkommen auf dieser wundervollen Reise in die Vitalität. Die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut und viele beschreiben den Körper als Tempel oder Haus, in dem unser wahres Selbst lebt, solange es auf diesem Planeten weilt. Allerdings behandeln wir unsere Autos mitunter besser als unseren eigenen Körper.

Die Informationen in diesem Buch stammen nicht aus Doppelblindstudien, falsch interpretierten Fakten und klinischen Zahlen. Auch habe ich keine Forscher für ihre Arbeit bezahlt. Als Grundlage für dieses Buch dienen mir 30 Jahre (Selbst-)Erfahrung und das, was ich bei Tausenden von Patienten beobachtet habe, die mithilfe meiner Konzepte ihre toxischen Beschwerden und Krankheiten überwinden konnten.

Wenn wir krank werden oder an bestimmten Beschwerden leiden, haben wir die Wahl, diese zu behandeln oder uns zu entgiften. Entscheiden wir uns für eine Behandlung, gibt es zwei Optionen. Entweder wir nehmen eine **allopathische (auf Pharmaka basierende) Therapie** in Anspruch, die dem aktuellen medizinischen oder chemischen Ansatz entspricht. Oder wir entscheiden uns für eine **natürliche Behandlung (mit traditionellen Arzneien)**, bei der Produkte oder Kräuter zum Einsatz kommen, die aus natürlichen Quellen gewonnen werden und die Symptome auf natürlichem Wege beseitigen sollen. Wenn wir uns für die allopathische Variante entscheiden und gegen die Krankheit „kämpfen“ wollen, ist es wichtig zu verstehen, dass die Allopathie für alle Krankheiten nur drei Wahlmöglichkeiten bietet: **chemische Medikamente, Radiologie (Bestrahlung) oder Chirurgie (operative Entfernung)**.

Pharmafirmen geben viel Geld für die Entwicklung neuer Medikamente aus. Außerdem müssen sie (allopathischen) Ärzten zeigen, wie sie diese Medikamente bei kranken Menschen einsetzen können. Das Konzept der



# Anatomische und physiologische Unterschiede der Wirbeltiere

## Carnivoren

### **Dazu gehören:**

Katzen, Geparden, Löwen usw.

### **Ernährung:**

Hauptsächlich Fleisch, wenig Gemüse, Gras und Kräuter

### **Verdauungssystem:**

Zunge – sehr rau (zum Reißen und Ziehen)

Speicheldrüsen – keine

Magen – einfache Struktur; kleine runde Ausbuchtungen; starke Magensaftsekrete

Dünndarm – glatt und kurz

Leber – 50 % größer als beim Menschen; sehr komplex mit fünf deutlich abgegrenzten Kammern; viel Galle, damit die vielen Magensaftsekrete verdaut werden können

### **Ausscheidende Organe:**

Dickdarm – glatt, keine Ausbuchtungen, nur wenig wird absorbiert

Verdauungstrakt – dreimal länger als die Wirbelsäule

### **Extremitäten (Gliedmaßen):**

Hände (obere Gliedmaßen) – Pfote mit Krallen

Füße (untere Gliedmaßen) – Pfote mit Krallen

Vierfüßler – läuft auf allen Vieren

### **Integument:**

Haut – zu 100 % mit Haar bedeckt

Schweißdrüsen – leckt sich mit der Zunge ab; hat nur an den Pfotenballen

Schweißdrüsen

### **Skelett:**

Zähne – Schneidezähne vorne, Backenzähne dahinter, mit großen Fangzähnen zum Reißen

Kiefer – unidirektional, kann sich nur nach oben und unten bewegen

Schwanz – ja

### **Harnwege:**

Nieren – (Urin) sauer

## Modul 2.2

# Die Körpersysteme

## Die unterschiedlichen Strukturen und ihre Aufgaben

Ihr physischer Körper besteht aus vielen unterschiedlichen Systemen, die alle zusammenarbeiten, um diesen gesund und fit zu halten. Es sind diese Systeme, die unsere Organe, Drüsen, Blutgefäße, Lymphgewebe, Muskeln und Knochen usw. bilden. Jedes dieser Systeme hat eine bestimmte und einzigartige Aufgabe, die zur Erhaltung des Ganzen beiträgt. Wie ich bereits geschrieben habe, müssen sich die Systeme aufeinander verlassen können, weil sie nur gemeinsam den Körper als Ganzes aufrechterhalten und bei Bedarf reparieren können.

Die Infrastruktur des menschlichen Körpers kann man mit einer Gesellschaft vergleichen: Die Drüsen bilden die Regierung. Das Nervensystem (elektrisch) ist das Autobahnnetz, auf dem Informationen weitergegeben werden. Ohne diesen Informationsfluss würden die Städte (Zellen, Organe und Drüsen) zusammenbrechen. Zum Polizeiapparat gehören die kleinen Immunzellen, auch Lymphozyten (oder weiße Blutkörperchen) genannt, die Neutrophile, Basophile und Makrophagen. Zu unserem zusätzlichen Schutz gibt es noch das Militär mit den natürlichen Killerzellen und den großen T- und B-Zellen. Natürlich dürfen auch die Fabriken nicht fehlen, wie zum Beispiel die Leber, das Knochenmark, Drüsen und einige andere Organe. Um die Entsorgung der Abfallprodukte kümmern sich Lymphsystem, Dickdarm, Nieren, Lungen und die Haut. Aber ohne gewöhnliche Arbeiter gäbe es in einer solchen Gesellschaft nur Chefs und niemanden, der die Arbeit wirklich auch erledigt. Die meisten unserer Körperzellen sind dementsprechend als einfache Arbeiter beschäftigt. Alle Systeme im Körper bestehen aus solchen Zellen, einschließlich Skelett (Knochen), Muskeln und Bindegewebe.

Diese körpereigene Gesellschaft bezieht ihre Nahrung hauptsächlich über das, was wir dem Körper zuführen. Darüber hinaus gibt es aber auch viele Nährstoffe, die von Bakterien „angebaut“ werden, den Bauern unseres Gesellschaftssystems. Durch die Arbeit dieser Bakterien und ihrer Fähigkeit, Dinge umzuwandeln, entstehen viele Co-Enzyme (Vitamine und ihre Helfer).

Wenn wir uns nun die kleinsten dieser Welten anschauen, kommen wir zu den Zellen selbst. Jede Zelle ist wie eine autonome Stadt – ein Mikrokosmos, in dem sich die große Gesellschaft des ganzen Körpers spiegelt. Gottes Welten

sind nichts anderes als gegenseitige Reflektionen, denn alle Lebensformen und Strukturen können nur in Abhängigkeit voneinander existieren. Die treibende Kraft hinter allem ist das Bewusstsein, oder auch Bewusstheit genannt.

Auf den folgenden Seiten will ich die verschiedenen Körpersysteme, zusammen mit ihren Strukturen und Funktionen, im Detail vorstellen.

## Herz-Kreislaufsystem

**Strukturen** – Herz, Blutgefäße (Arterien, Kapillaren und Venen) und das Blut selbst (gehört auch zum Verdauungssystem).

**Aufgabe** – Das Herz-Kreislaufsystem bildet die Schnellstraßen des Körpers, durch die die Lebenskraft des Körpers fließt. Es transportiert und verteilt Nährstoffe, Baumaterial und Treibstoff an die Zellen, damit diese arbeiten können; zusammen mit dem Lymphsystem entsorgt es Stoffwechselprodukte und anderen Abfall aus dem Körper; trägt dazu bei, dass das Milieu des Körpers basisch bleibt; reguliert die Körpertemperatur; und transportiert Sauerstoff, damit die Zellen atmen können (antioxidative und biologische Transmutationen).

## Verdauung

**Strukturen** – Mund und Speicheldrüsen, Magen, Dünndarm (Zwölffingerdarm, Leerdarm und Krummdarm), Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase.

**Aufgaben** – Das Verdauungssystem setzt mechanische (Zähne) und chemische (Enzyme) Vorgänge ein, um grobe Speisen und komplexe Verbindungen in einfachere Strukturen zu zerlegen, damit diese absorbiert und verarbeitet werden können; es unterstützt die biologische und biochemische Transmutation von Stoffen und Verbindungen zu Komplexen oder Substanzen, die besser verwertet oder gespeichert werden können.

## Die ausscheidenden Organe

**Strukturen** – Dickdarm, Lymphsystem, Harnwege, Immunsystem und Integument (Haut).

**Aufgabe** – Ausscheidung von Abfall- und Stoffwechselprodukten, die als Nebenerzeugnisse des Stoffwechsels und der Verdauung anfallen; entfernen Krankheitserreger und Schleim aus dem Lymphsystem; scheiden überschüssiges Wasser aus; zu den ausscheidenden Organen gehören auch Körpersysteme, die an und für sich eigenständig sind, wie z. B. das **Verdauungssystem**, das **Lymphsystem**, die **Harnwege**, das **Integument** und das **Immunsystem**.

## WEISSE BLUTKÖRPERCHEN

### NEUTROPHILE

**Definition:** vernichten Mikroorganismen und andere Substanzen mittels Phagozytose

**Anteil an den LEUKOs in %:** 60 – 80 %

**Reaktion:** Entzündung

**Werden gebildet:** im roten Knochenmark

**Die reifen Zellen befinden sich:** im Blut, im Bindegewebe und im Lymphgewebe

**Sezernieren (sondern ab):** Histamin, Komplementproteine, Leukotriene, Kinine und Interferon

**Art der Immunität:** angeboren (von Geburt an)

### LYMPHOZYTEN (B-ZELLEN)

**Definition:** bilden Antikörper und andere Biochemikalien, die Mikroorganismen zerstören

**Anteil an den LEUKOs in %:** 20 – 40 %

**Reaktion:** extrazellulär (außerhalb der Zelle); Schutz vor Antigenen (Viren, Bakterien, Chemikalien)

**Werden gebildet:** im roten Knochenmark, der Milz, den Lymphknoten

**Die reifen Zellen befinden sich:** im Blut, im lymphatischen Gewebe und in den Lymphknoten

**Sezernieren (sondern ab):** Antikörper

**Art der Immunität:** Antikörper-vermittelt

### LYMPHOZYTEN (T-ZELLEN)

**Definition:** bilden Antikörper und andere Biochemikalien mit der Aufgabe Mikroorganismen zu zerstören

**Anteil an den LEUKOs in %:** 0 – 40 %

**Reaktion:** intrazellulär (in der Zelle) Schutz vor Antigenen (Parasiten, Tumoren); auch bekannt als Tumorkiller-Zellen

**Werden gebildet:** im roten Knochenmark, Milz, Lymphknoten

**Die reifen Zellen befinden sich:** im Thymus

**Sezernieren (sondern ab):** Gewebe

**Art der Immunität:** Zellvermittelt

### EOSINOPHILE

**Definition:** setzen Biochemikalien frei, die entzündungshemmend wirken; greifen spezifische parasitäre Würmer an

**Anteil an den LEUKOs in %:** 1 – 4 %

**Reaktion:** Entzündung

**Werden gebildet:** im roten Knochenmark

**Die reifen Zellen befinden sich:** im Blut, im Bindegewebe und im Lymphgewebe

## Der Fettstoffwechsel anschaulich erklärt

Wie bereits erwähnt ist Ihr Körper nicht dafür geschaffen, „Strukturen“ zu absorbieren oder zu verwenden. Wie bei den Proteinen auch, handelt es sich bei den Fetten um ganze Strukturen, denn sie setzen sich aus aneinander gereihten oder verbundenen Fettsäuren zusammen. Da der Körper und seine Zellen für seine Funktionen und zur Energiegewinnung aber nur einfache Verbindungen verarbeiten kann, müssen alle Fette, die über die Nahrung aufgenommen werden, in ihre einzelnen Fettsäuren zerlegt werden – ähnlich wie Proteine zu Aminosäuren abgebaut werden. Dieser Vorgang findet mithilfe der von Leber/Gallenblase gebildeten Galle im ersten Teil des Dünndarms statt. Im Folgenden möchte ich den Vorgang der Fettverdauung und des Fettstoffwechsels veranschaulichen:

- Gallensalze** emulgieren die Fette und machen diese wasserlöslich, damit sie von dem Verdauungs- und Bauchspeichelenzym Lipase in Fettsäuren und Glycerin aufgespalten werden können.
- Magensaft** – die Magenlipase – wandelt (emulgiert) Fette in Fettsäuren und Glycerin (einem Alkohol) um.
- Das Verdauungsenzym (Zwölffingerdarm)** Pankreaslipase – wird von der Bauchspeicheldrüse gebildet – wandelt Fette in Fettsäuren und Glycerin (einem Alkohol) um.
- Fettsäuren** und **Glycerin** verbinden sich und bilden neutrale Fette, um sich dann an verschiedene Proteine zu binden. Diese Verbindungen nennt man Chylomikronen. Die so geformten Fette werden absorbiert, wandern durch Lymphsystem und Blutgefäße und werden zu den unterschiedlichen Körperegeweben transportiert. Fettsäuren können nicht zu Glukose abgebaut werden, können aber über die Acetylgruppen in den Krebs(Energie)-Zyklus eingebracht werden.
- Fett(adipöses)-Gewebe** wird neben seiner Funktion als Energiespeicher auch für die Zell- und Immungesundheit gebildet.

### ABBAU- UND NEBENPRODUKTE DES FETTSTOFFWECHSELS

#### NÄHRSTOFFE

Essenzielle Fettsäuren  
Fettsäuren  
Glycerin (ein Alkohol)  
Glyceride  
Wasser

#### TOXISCHE NEBENPRODUKTE

Acetat (Aceton) (Keton)  
Acetoacetat (Acetessigsäure) (Keton)  
Kohlendioxid  
Beta-Hydroxybuttersäure

## AMINOSÄUREN

### ESSENZIELLE AMINOSÄUREN (MÜSSEN ÜBER DIE NAHRUNG AUFGENOMMEN WERDEN)

Cystein  
Histidin  
Isoleucin  
Leucin  
Lysin  
Methionin  
Phenylalanin  
Threonin  
Tryptophan  
Tyrosin  
Valin

### NICHT-ESSENZIELLE AMINOSÄUREN (WERDEN VOM KÖRPER GEBILDET)

Alanin  
Arginin  
Asparaginsäure  
Citrullin  
Glutaminsäure  
Glycin  
Hydroxyprolin  
Hydroxyglutaminsäure  
Norleucin  
Prolin  
Serin

Wie Sie sehen können, handelt es sich bei dem Begriff „Protein“ um ein eher willkürlich gewähltes Wort und bedeutet einfach nur, dass bestimmte Baumaterialien eine „Struktur“ bilden. Dabei kann dieser Begriff buchstäblich für jeden Baustein angewendet werden, der vom Körper benötigt wird. Die korrekte Definition ist jedoch die einer vollständigen Struktur, wie z. B. das Gewebe selbst.

## Können wir Proteine verwerten?

Proteine müssen verdaut werden, weil der Körper nur einfache Aminosäuren verarbeiten kann – also nur die Aminosäuren, die in Gemüse und Nüssen reichlich vorhanden sind. Die Leber kann auch Aminosäuren synthetisieren und sogar noch kleinere stickstoffhaltige Verbindungen herstellen. Die in Fleisch enthaltenen Proteine müssen zu einfachen Aminosäuren abgebaut (hydrolysiert) werden, bevor sie vom Körper verwendet werden können. Ich bezeichne tierisches Protein als „Protein zweiter Klasse“, weil ein umfangreicher Verdauungsprozess notwendig ist, um das „Gebäude“ in einfache „Baumaterialien“ bzw. in Aminosäuren zerlegen zu können. Obst, Gemüse und Nüsse können vom Körper viel leichter verdaut werden, weil sie einfache Aminosäuren enthalten. Es ist nachgewiesen, dass eine vegane Ernährung dem Körper mehr verfügbaren Stickstoff liefern kann als Fleisch.

Es ist wichtig zu verstehen, dass sich Nährstoffe in einer anionischen (sauen) Umgebung anders verhalten als in einer kationischen (basischen). In einem

Hatten Sie schon einmal einen Herzinfarkt (Myo- Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_ kardinfarkt)?

Hatten Sie jemals eine Operation am offenen Herzen? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Leiden Sie an Herzrhythmusstörungen? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Welcher Art? \_\_\_\_\_

Haben Sie Herzgeräusche oder einen Mitralklappenprolaps? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Haben Sie manchmal ein Druckgefühl auf der Brust? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Verspüren Sie manchmal ein Prickeln an unterschiedlichen Körperstellen und vor allem in der Herzgegend? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Wo? \_\_\_\_\_

Haben oder hatten Sie Bluthochdruck? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Mein durchschnittlicher Blutdruck ist \_\_\_\_\_ zu \_\_\_\_\_.

## HAUT

Haben Sie manchmal oder immer Hautausschläge? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Haben Sie Hautunreinheiten? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Leiden Sie an Ekzemen oder Dermatitis? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Haben Sie eine Schuppenflechte (Psoriasis)? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Leiden Sie an Juckreiz? Wo? \_\_\_\_\_ Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

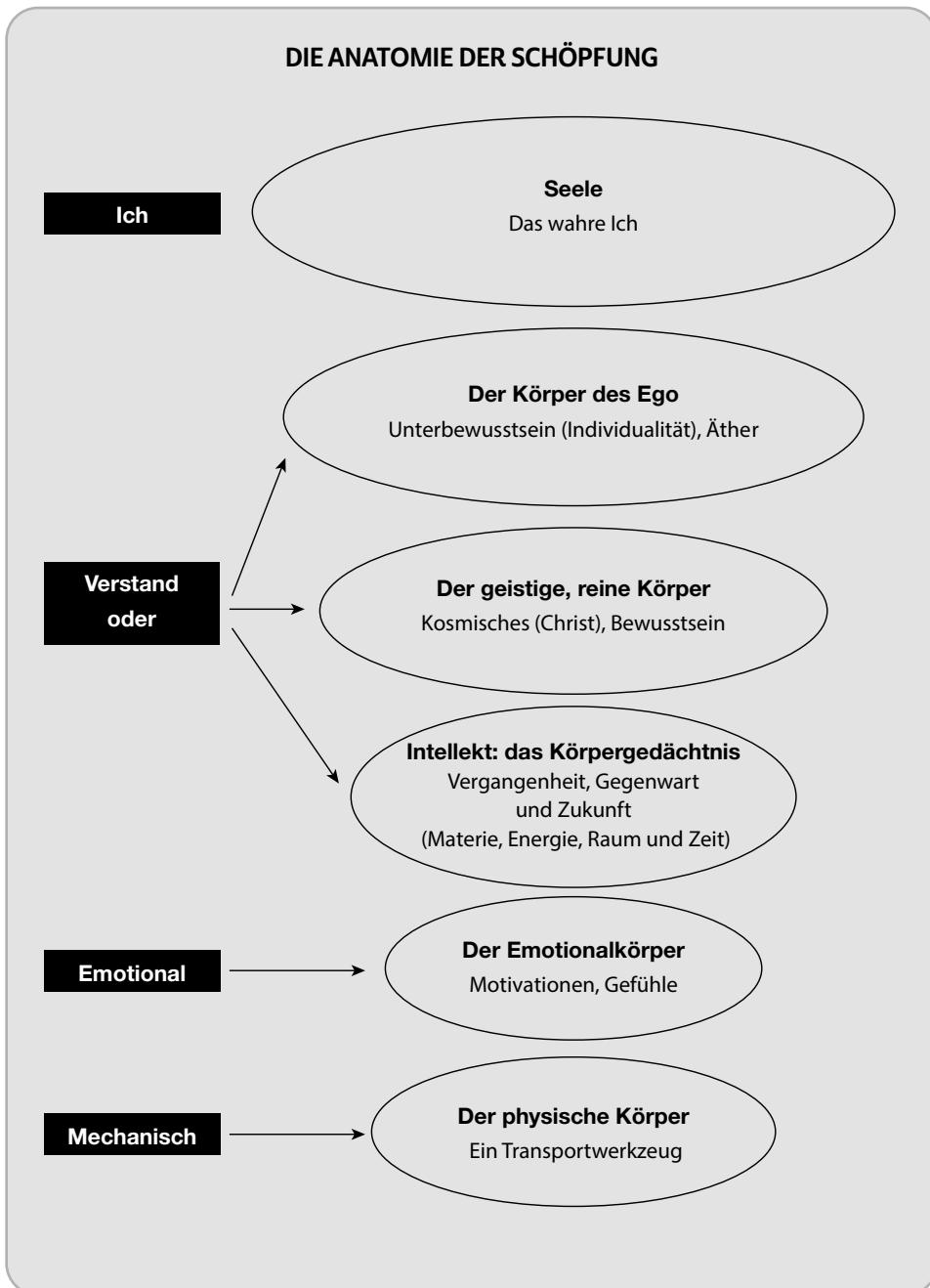
Haben Sie trockene Haut? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Ist Ihre Haut zu fettig? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Haben Sie manchmal oder immer Schuppen? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

## LYMPHESYSTEM

Sind Sie gegen etwas allergisch? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_



# Index

## A

Absorption (Aufnahme) 5-6, 13, 15, 117-119, 158, 287, 333, 535, 540-541, 566, 568  
Abwehr 48, 517, 555, 557, 568  
  chemische 48  
  mechanische 48  
Acker-Schachtelhalm 382, 445, 447, 451  
Acorus calamus 425  
Adenosintriphosphat (ATP) 22  
Adstringenzen, phytochemische 145  
Affenvirus Sim-40 234  
AFP (Alpha-Fetoprotein) 516  
Akupressur 293, 490-491  
Akupunktur 293, 490-491  
Alanin-Aminotransferase (ALT) 523  
Albumin 37, 41, 51, 123, 141, 143, 519-520, 522, 535, 548, 568  
Alkaline Phosphate (ALP) 522  
Alkaloide 13, 147-148, 184, 375, 386, 406, 420-421, 536, 568  
Allesfresser 7  
Allopathie ix, x, 509, 536, 568  
Allurarot 203  
Aloe vera 305, 314, 336, 383  
Alpha-Zellen 69  
Aluminium (Al) 126, 128, 130, 194-195, 198, 364, 372, 383, 544, 568  
Alveolen 85  
Ambrosöl 493  
Amerikanische Weiß-Eiche 384  
Amylase 31, 34, 110, 349, 558, 568  
Anabolismus 141, 156-157, 502, 563, 568  
Angewohnheiten, gesunde 461, 507

## Antibiotika,

  natürliche 458  
  pharmazeutische 456  
  pharmazeutische vs. natürliche 454

Antioxidantien 27, 145, 148, 155, 158, 207, 222, 296, 316, 359, 375, 442, 545, 568  
  phytochemische 145

Antispasmodisch 538, 556, 568

Apfelsaft 361, 369, 470-471

Arachidonsäure 48, 103, 538, 546, 568

Aromatherapie 147, 493, 503

Arsen (As) 126, 128-129, 194, 196-197

Arterien 17, 27-28, 384, 396, 415, 418, 421, 439, 472, 559, 568

Arteriolen 28, 60

Aspartam 95, 196, 198

AST (Aspartat-Aminotransferase) 523

Astragalus 384-385, 423, 429-430, 442, 444, 448-449, 453, 563, 568

Atemwege, Kräuter für die 450

Ätherische Öle 147, 493, 497, 539, 568

Ausscheidende Organe 17, 40, 291, 326, 443, 553, 557, 568  
  Kräuter für die 441

Ausscheidungsprozesse 15, 290, 456, 509  
Auswurf 43, 149, 283, 310, 317, 324, 386, 391, 402, 406, 416, 420-421, 546, 561, 568

Autoantigene 49

Autoimmunität 51, 539, 568

Autoimmun-Syndrome 58

## B

- Bakterien, Arten von 223  
 Baldrian 385, 448, 550, 557, 562, 568  
 Bananeneiscreme 369  
 Bananen, tiefgefrorene 370  
 Bärentraube 388, 421, 543, 568  
 Basaltemperatur xvi, 242, 261, 311, 438, 488, 531  
   Messung 64  
   Messung der 488, 530  
   Test für die 250  
 Basaltemperaturmessung 171  
 Basilikumöl 493  
 Basophile 16, 19, 51-52, 57, 516, 519, 524-525, 531, 540, 568  
 Bauchspeicheldrüse. Siehe Pankreas  
 Bazillen 223  
 Beerenobst 343. Siehe auch Früchte  
 Benzoesäure/Benzylalkohol 199  
 Benzol 194, 196-197, 204, 206, 546, 568  
 Berberitzenwurzel 393, 421  
 Bergamotteöl 493  
 Bergbohnenkrautöl 493  
 Beryll (Be) 126, 129  
 Beta-Zellen 69  
 Bewusstsein,  
   chemisches 194  
   Nahrung und 159  
 BHA/BHT (Butylhydroxyanisol) 199  
 Bilirubin 37-38, 44, 522, 526, 540, 547, 568  
 Bioelektromagnetismus 491  
 Bioflavonoide 148, 540-541, 546, 568  
 Biologische Transmutationen 17, 579  
 Biotin 116  
 Birkenöl 493  
 Bitterstoffe 147, 375, 390, 417, 540, 565, 568  
 Blei (Pb) 121, 126, 128-130, 132, 194, 196-197, 383, 406, 421, 562, 568  
 Blumenkohlsuppe 371  
 Blutanalyse 515, 530-532  
   Schwächen der 530  
 Blutdruck, Kräuter für den 426  
 Blütenessenzen 502-503, 512  
 Blutgruppen 2, 517  
 Blut-Harnstoff-Stickstoff (BUN) 521  
 Blutplasma 42, 51, 59, 557, 568  
 Blutplättchen 28, 30, 117, 153, 271, 281, 382, 396, 516, 527, 541, 568  
 Blutserums, Zusammensetzung unseres 30  
 Bluttest(s) 250, 531  
 Blutuntersuchungen 64, 250, 472, 515, 530  
   Überblick über 515  
 Blutwerte 438, 515, 520, 526, 528, 530-531  
   Interpretation der 515  
 Bockshornklee 386, 421, 432, 443-444, 447, 450  
 Bor (B) 130  
 Brennnessel 138, 387, 431, 544, 551-552, 561, 563-564, 568  
 Bronchiolen 81, 84-85  
 Brustkorb 42-43, 81, 466  
 Brustkrebs. Siehe Krebs  
 Bücher und Filme 512  
 B-Zellen-Antwort 50

## C

- Cadmium (Cd) 126, 128, 131, 194, 196-197, 562, 568  
 Calcium (Ca), Calciumionisierung 89  
 Calciumfluorid 141  
 Calciumphosphat 87, 141, 143, 152  
 Calciumsulfat 141, 143  
 Carboanhydrase 29  
 Carnivoren 2-3, 6  
 Carrageen 200, 202  
 Cascara sagrada 338, 409, 420, 551, 553, 568

- Chaparral 404, 420, 445, 447, 535, 540, 568  
Chemikalien, giftige 198-199  
20 gefährlichsten Stoffe 196  
Haushaltschemikalien 195  
Industriegifte 194  
Informationszentralen 199, 208  
Chemische Gifte 41, 193. Siehe auch Toxizität  
Chemische Medikamente 454-455  
Chimaphila umbellata 388, 421, 431  
China, Heilpflanzen aus 379  
Chiropraktik 497, 507  
Chirurgie (operative Entfernung) ix  
Chlor (Chlorid) (Cl) 121, 194, 200, 517-520, 544, 568  
Cholecystokinin 33-34, 38  
Cholesterin. Siehe auch HDL-Cholesterinspiegel; Siehe auch LDL-Cholesterinspiegel  
Cholesterol 67  
Cholin 117, 135  
Chrom (Cr) 119, 126, 131-132, 194, 196  
Chronisches Erschöpfungssyndrom 189, 313  
Chymotrypsin 35, 100, 110  
Chymotrypsinogen 34  
Cilien 23  
Ciprofloxacin 456, 458  
Co-Enzyme 113  
Colema Board®, Dr. Jensens 337  
Colitis 30, 135, 215, 270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 457, 516, 542, 568  
Cortisol 66, 75, 246, 253, 556, 561, 568  
Cumarin 147, 542, 568  
Cumarine 147, 375
- D
- Dampfbad 311, 468  
Darm,  
Einzelkräuter zur Stärkung 446  
Reinigung, Möglichkeiten der 336  
Darmflora xvii, 173, 182, 224, 335, 458-459, 535, 542, 568  
Darmkrebs. Siehe Krebs  
Darmmanagement, gesundes 333, 498  
Darmreinigung 338, 470  
Darmsanierung 13, 334, 336, 338, 340, 498  
Darmspülung 336-338, 340  
Dattel-Kokos-Bällchen 369  
DEA (Diethanolamin) 200  
Delta-Zellen 69  
Desoxyribose (DNA) 98  
Destilliertes Wasser 205, 328, 472-473  
DHA. Siehe auch EPA  
Diabetes,  
Behandlung 248  
Ursachen 248  
Diagnostischen Verfahren x  
Diaphorese (Schwitzen) 297, 308  
Dickdarm. Siehe Verdauungssystem  
Diffusion 23-24, 96, 205  
Diglyceride 102, 201  
Diplokokken 223  
Dips. Siehe Salat-Dressings, Dips und Soßen  
Disaccharide 98, 251  
Divertikulitis 270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 516  
Doldenwinterlieb 388, 421, 431  
DPT-Impfung (Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus) 189  
Drogen. Siehe chemische Medikamente, Medikation

Drüsen 62, 264, 267. Siehe auch  
 endokrines System  
 endokrine 62-63, 422, 548, 568  
 Unterfunktion der 256  
 exokrine 34, 62, 549, 568

## E

Ebola-Virus 223, 575  
 Echinacea angustifolia 412, 434  
 Edelsteintherapie 503, 509  
 EDTA (Ethylendiamintetraessigsäure) 200  
 Ego 7, 61, 189, 262, 465, 483-484, 496, 499  
 Ehret, Arnold 579  
 Eibisch 389, 421, 432, 437, 440, 446, 558, 560, 562, 565, 568  
 Eichenrinde 410, 421, 535, 568  
 Eileiter 83, 516  
 Einläufe 185, 338-340, 380, 384, 421  
 Durchführung 339  
 Eisen (Fe), Eisenphosphat 141  
 Elektrolyte 152-154, 157, 176, 178, 180, 229, 236, 257, 301, 451, 517-518, 543, 545, 568  
 Elektrolyt-Haushalt, Störungen im 530-531  
 Elektromagnetische Energie 93, 151, 160-161, 177, 294, 491-492, 500  
 Eleutherococcus senticosus 414, 423, 433, 437  
 Elimination 544, 568  
 Emerging Viruses, The (Horowitz) 187, 190, 455, 575  
 Emotionale Gesundheit 264  
 Drüsen, Emotionen und Gesundheit 264  
 Emotionalkörper 483-484, 490  
 Endochondrale Ossifikation 89  
 Endokrines System 19, 21, 71, 203, 234, 267-269, 274-275  
 Kräuter für das 441

Endometrium 560  
 Endoplasmatisches Retikulum (ER) 22  
 Endothel 28  
 Energieheilung 509  
 Engelwurz 311, 390, 432, 450  
 Enteritis 30, 269-270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 544, 568  
 Entgiftung. Siehe Heilungshinderisse  
 Heilungshindernisse und 293  
 Homöostase und 287  
 Lebens, für den Rest des 298  
 mentale und emotionale 294  
 Naturheilkunde und die Wissenschaft 289  
 Nebenwirkungen einer 314  
 während der 303  
 Entzündungen allgemein 309  
 Erbrechen 307  
 Erkältungs- und Grippesyptome 303  
 Fieber 308  
 Gliederschmerzen 306  
 Kongestion, Lunge in der 311  
 Lunge, Kongestion in der 310  
 Müdigkeit und Erschöpfung 313  
 Schmerzen 307  
 Schwellungen und Juckreiz 313  
 Sodbrennen 310  
 Veränderungen im Stuhlgang 304  
 wie können wir unseren Körper 296  
 Entsafter 330, 332, 361  
 Entzündung,  
 lokale 47  
 systemische 47  
 Enzian 338, 391, 421, 440, 446, 540, 548, 568

- Enzyme,  
endogene 111  
exogenen 111  
hydrolytische 110  
inaktive 110  
systemische 109
- Eosinophile 29-30, 56, 516, 519, 524
- Epidermis 42, 60, 545, 568
- Epithel 26, 121
- Epithelzellen 38, 62, 386, 420, 545, 562, 568
- Erschöpfung 131, 141, 143, 312, 391, 403, 421, 423, 425, 437, 557, 568
- Erste-Hilfe-Pflanze 383
- Erythrozyten 28-30, 515, 519, 525-526, 561, 568
- Estragonöl 493
- Eukalyptusöl 493
- F
- Falsche Einhornwurzel (Helonias) 391, 421
- Familiäre Unterstützung 239
- Farben, Energie der 500
- Farbtherapie 469, 498, 508
- Fasten xvi, 124, 126, 326-329, 353, 360, 579  
Möglichkeiten des 327  
Obstfasten 327  
Rohkostfasten 327  
Saftfasten 327  
Wasserfasten 297, 328
- Vorbereitung auf das 328  
wann „brechen“ 329  
wie richtig beenden 330
- Fenchelöl 494, 496
- Fette. Siehe auch Gesättigte Fette
- Docosahexaensäure (DHA) Fett.  
Siehe auch Docosahexaensäure (DHA)
- Fette (Lipide).  
Fettstoffwechsel 258, 550, 568  
Abbau- und Nebenprodukte 106  
anschaulich erklärt 106  
ungesättigte 103  
Zusammensetzung der 102
- Fettsäuren,  
einfach ungesättigten 103  
essenzielle 102, 105-106, 169, 546, 554, 568  
Arten 103  
Quellen für 105  
Rolle der 104  
mehrfach ungesättigte 103
- Fichtennadelöl 494, 496
- Fieber x, 15, 107, 140, 261, 286, 290-291, 307-308, 317-318, 323, 337, 457, 476, 495-496, 524
- Flavone 148
- Fleisch, Energie des 178
- Fleischfresser 7, 181
- Fluor (F) 126, 133-135, 195, 544, 568
- Folsäure 115, 126
- Fortpflanzungsorgane 20, 116, 193
- Fortpflanzungssystem 20, 82, 427, 553, 568
- Fragebogen zum Gesundheitsstatus 274
- Frauenmantel 392, 449
- Frauenspezifische Beschwerden 230
- Frugivoren 2, 6, 29, 169, 183, 254, 327, 359, 402, 421
- Frutarier xiii, xiv
- Frutarismus 579
- Fundus 83
- Fungus 547, 568
- Fußreflexzonenmassage 462, 469, 507-508, 530

**G**

Galaktose 98-99, 251, 552-553, 568  
 Galbanumöl 494, 496  
 Gallenreinigung 437, 441, 446-447, 462, 470  
 Gallensalze 106  
 Gammaglobuline 51  
 Gastritis 30, 215, 269-270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 547, 568  
 Gebärmutter (Uterus) 82  
 Gefäßsystem 27, 42, 439  
 Gefiltertes Wasser 471  
 Gefrorene Bananen 370  
 Gehirn- und Nervengewebe, Regeneration von 97  
 Gekochtes Menü 370. Siehe auch Rohkost  
 Gemüse,  
     basenbildendes 346  
     gedämpftes 371  
     sautiertes 372  
 Gemüsesäfte 32, 218, 241, 308, 322, 327-328, 330, 356, 358-361  
     kombinierte 361  
 Gemüsesandwich 367  
 Gemüsesuppe 352, 356, 370  
 Genießer 366  
 Geranienöl 494  
 Gesättigte Fette. Siehe auch Fette  
 Geschlechtsorgane  
     Kräuter für die 449  
 Gesunde Angewohnheiten 261, 462-463  
 Gewebearten 26, 227  
 Gewebesalze 118, 140, 158  
 Gewichtsverlust. Siehe auch Körperfett  
 Gewürznelkenöl 494, 496  
 Giftstoffe, physikalische 196  
 Ginkgo biloba 379, 393-394, 421, 425, 429, 440, 448

**Glisson-Kapsel** 35

Glycerol 12, 33, 35, 39, 228, 529, 554, 564, 568

Glykogen 31, 36-37, 69, 76, 81, 94-95, 98-99, 105, 122, 124, 126, 251-252, 548, 553, 568

**Glykoprotein** 516

Glykoside 147-148, 537, 546, 552, 559, 568

Goldrute 394, 431, 563, 568

Golfkriegssyndrom 188

Golgi-Apparat 22

Gottesser xiii

Gotu Kola 395, 421, 425, 429, 448, 453

Grapefruit 114, 117, 135, 343, 345

Grapefruitkerextrakt (Citrus paradisi) 434

Grapefruitöl 494, 496

Grapefruitsaft 470-471

Guacamole 367

Günsel 441-442, 444, 535, 552, 557, 568

**H**

Haaranalyse 532, 548, 568

Hämatokrit (Hkt) 515, 519, 526-527

Handreflexzonenmassage 469

Harnleiter 18, 59, 452

Harnröhre 18, 60, 82, 452, 457, 541, 568

Harnsäure 101, 136, 143, 176, 180, 214, 395, 420, 469, 548, 561, 568

Harnwege, Kräuter für die 452

Haut 19, 67, 260-261, 273, 467-468

    Beschwerdebilder 260

    Kräuter für die 445

HCG (Humanes Choriongonadotropin) 516

HDL (High Density Lipoprotein) 517, 519, 528

- Hefepilze 18, 65, 172, 221, 227, 260, 376, 402, 413, 418, 421, 434, 546, 548, 568
- Heidelbeere 396
- Heilerde 305, 340, 540, 568
- Heilkräuter,  
Extrakte 379  
Kraft der 373  
Power-Kräuter, ein Überblick 382  
weitverbreitete und traditionelle Anwendungen der 379
- Heilkrise xviii, 291, 303, 306, 309, 315-317, 320-322, 456
- Heilpflanzen. Siehe Heilkräuter
- Heilungshindernisse 294
- Heilzest 396, 557, 568
- Helmkraut 397, 425, 448, 536, 538, 556-557, 568
- Hepatitis B-Impfung 189
- Herbivoren 2, 5, 169, 345, 359
- Herpes 222, 306, 434, 548, 568
- Herzerkrankungen. Siehe auch Pharmakologische Therapien
- Herzgespann 397, 430
- Herz, Kräutermischung für das 430
- Herz-Kreislaufsystem,  
Einzelkräuter zur Entgiftung 439  
Einzelkräuter zur Stärkung 440  
Kräuter für das 426
- Herzmuskeln 77-78
- Himbeere 397-398, 421
- Hirnanhangsdrüse 19, 62-63, 185, 198, 232, 245, 247, 251, 256
- Hirse 136, 195, 346, 368, 372
- Histamin 48, 56-57, 309, 505, 537, 540, 549, 568
- Hoden 19-20, 62, 71, 74, 76, 82, 140, 256, 277, 441, 449, 544, 549, 564, 568
- Homöopathie x, 505
- Hormone 72  
Funktionen und ihre 73
- Hormonwerte 531
- Horowitz, Leonard 187
- Hotema, Hilton 183, 579
- Humanes Immundefizienz-Virus (HIV), Ursprung 190
- Hydrotherapie 475, 505-506, 508, 512, 579
- Hypertension 550, 568. Siehe auch Blutdruck
- Hyperthyreoidismus 550, 568. Siehe Schildrüsenüberfunktion
- Hypertonie. Siehe Blutdruck
- Hypothalamus 63, 70, 247, 308, 493, 530, 550, 568
- Hypothyreoidismus 550, 568. Siehe Schildrüsenunterfunktion
- |
- Immunantwort,  
antikörpervermittelnde 51  
Formen der 46  
nicht-spezifische 47  
Protein-Marker 50  
spezifische 47  
zelluläre 50  
zellvermittelte 53
- Immundiagnostik 523-524
- Immunität, zellvermittelte 53, 65
- Immunoglobuline 51-52
- Immunsystem,  
Arten von, zwei 45  
extrazelluläres 45  
intrazelluläres 45-46  
Kräuter für das 444
- Immunzellen, Bildung der 54
- Impfungen 168, 187-190, 192, 217, 219-220, 234-236, 564, 568  
Fakten zu 235
- Ingwer 307, 379, 398, 421, 429, 436, 440, 537, 542, 561-562, 568
- Ingweröl 494, 496
- Inhalator 474

- Inositol 117  
 Integument 3-6, 17, 19, 60, 273, 445  
 Interferone 49, 54  
 Interleukine 50, 54  
 Intramembranöse Ossifikation 89  
 Ionisation 155-156, 166, 176, 221  
 Iridologie x, xv, xvi, 579  
 Irisdiagnose 506, 533  
 Isoprenoide 150  
 Isopropanol 200  
 Isthmus 83
- J
- Jasminöl 494, 496  
 Jejunum 551, 568  
 Jensen, Bernard 61, 161, 333, 359-360, 506, 575-576, 579, 582  
 Jod 126, 195, 472, 489, 544, 550, 568  
 Johanniskraut 399, 421, 448, 537, 554, 568  
 Juckkreis 221, 280, 303, 313-314, 317, 319, 325, 434, 457, 560, 568
- K
- Kaffee 59, 120, 132, 184-185, 199, 204, 312-313, 339, 347  
 Kaffeeeinlauf 339  
 Kaliumchlorid 142  
 Kaliumphosphat 142  
 Kaliumsulfat 142  
 Kalte Ganzkörperwickel 475  
 Kamillenöl 494  
 Kanadische Gelbwurz 399, 421  
 Kapillaren 17, 27-28, 48, 84, 117, 384, 396, 415, 421, 439, 561, 568  
 Karamell 199  
 Katabolismus 124, 126, 141, 156-157, 502, 521, 563, 568  
 Katalysatoren 48, 72-73, 84, 93, 96, 108, 127, 154, 156, 222, 473  
 Kationen 156, 517-518, 544, 568  
 Kationische Reaktion 152, 465
- Kehlkopf (Larynx) 84-86  
 Keratinozyten 60  
 Kermesbeere 401, 421, 437, 441, 443-445, 447, 449, 543, 552, 556, 568  
 Kernhülle 21  
 Ketose 107  
 Kieselsäure 382  
 Kinder, Produkte für 514  
 Kinesiologie x, 497, 507, 530  
 Kinetische Energie 92  
 Kinine 49, 56-57  
 Klette 383, 395, 420, 424, 431, 440, 446-447, 538, 563, 568  
 Kletten-Labkraut 401, 410, 420-421, 431, 443, 548, 563, 566, 568  
 Kneippkuren 505  
 Knochen,  
   Fachbegriffe 89  
   Knochentypen 87-88  
   Wachstum und -heilung 88  
 Knochenstruktur 88  
 Knochenzellen 87-89  
 Kobalt (Co) 134, 406, 421, 544, 568  
 Koffein 67, 132, 184, 199  
 Kohlenhydratstoffwechsel 75, 97, 114-115, 123, 125, 131, 135, 246, 251, 255, 556, 558  
 Kohlensäure 95, 120, 143, 469, 553, 561, 568  
 Kokkobazillen 223  
 Kompakter Knochen 88  
 Komplementsystem 49, 390, 421, 555, 568  
 Königsckerze 311, 403, 421, 432, 446, 450, 535, 538, 546, 568  
 Kopftieflage 468  
 Korianderöl 494, 496  
 Körperfett. Siehe auch Gewichtsverlust  
 Körpersprache 266-267, 273-274, 298  
 Körpersysteme, Strukturen und ihre Aufgaben 16

- Krankheiten,  
Gewebe gibt es keine, im 26  
Grundursachen 211  
Ursachen 235, 248, 251  
Krauser Ampfer 346, 403, 421, 424,  
440, 443, 445-446, 543, 568  
Kräuterheilkunde 386, 420, 504,  
508, 512, 579  
Kräuterrezepturen, kraftvolle 422,  
439  
Kräutertherapie 554, 568  
Kräutertinkturen 32  
Herstellung von 380  
krampflösende 324  
Kreatinin 59, 101, 174, 519, 521  
Krebs 233, 562, 568  
Entgiftung zur Prophylaxe und  
Heilung 236  
Pankreaskrebs 327  
Tumormarker 516  
Ursachen 233  
Krebspatienten 159-160, 172, 191,  
233, 237, 263, 328  
Familie, Unterstützung durch  
die 239  
Kreislaufsystem 254, 272, 400, 421,  
424, 442, 445, 447. Siehe auch  
Herz-Kreislaufsystem  
Kreosotbusch 404, 420  
Krummdarm 17, 33, 333, 440, 551,  
568  
Künstliche Aromastoffe 203  
Kupfer (Cu) 36, 118, 126, 128-130,  
134, 194, 380, 406, 421, 544,  
568  
Kürbis-Möhren-Suppe 371  
Kurkuma 404, 421, 546, 568
- |
- Laetrite 115  
Laktase 33, 169  
Laktose 98, 169, 251
- Langerhans-Inseln 19, 34, 69, 172,  
245, 441  
Lapacho 376, 379, 405, 421, 429,  
434-435, 443, 446, 453, 537-  
538, 568  
Lavendelöl 494  
LDL-Cholesterin. Siehe auch Choles-  
terin  
LDL (Low Density Lipoprotein) 517,  
519, 528-529  
Lebensenergie 130, 359, 465, 555, 568  
Leber,  
Aufgaben der 37  
Hauptaufgaben, die vier 36  
Leerdarm 17-18, 33, 333, 440  
Leinsamenöl 105  
Leukopenie 457, 523  
Leukotriene 48, 56-57  
Leukozyten 28-30, 48, 515, 519, 523-  
525, 540, 551, 562, 566, 568  
Leukozytose 425, 457, 523  
Lichtnahrung xiii  
Lieberkühn-Krypten 32  
Limetten 331, 345  
Limonade, Fastenkur mit 331  
Linolensäure 103, 105, 556, 568  
Linolsäure 103  
Lipase 34, 106, 110, 558, 568  
Lipide. Siehe Fette  
Lithium (Li) 126, 135  
Lobelie 325, 406, 421, 448, 450, 538,  
556-557, 561, 568  
Loe Fisher, Barbara 189  
Lösungsmittel 194, 200, 202, 204,  
364, 472, 562, 568  
Lotusöl 494, 496  
Luftröhre (Trachea) 20, 84-86, 450,  
457  
Lunge,  
Anatomie der 84  
Kongestion in der 310  
Kräutermischung für die 432

- Lungenbläschen 85  
 Lungenkrebs. Siehe Krebs  
 Lungenläppchen 84-85  
 Lymphe 40-41, 44-45, 88, 135, 213, 227, 270-271, 422, 442, 456, 464, 507, 554-555, 568  
 Lymphgefäß 18, 40-42, 141, 143, 294, 442, 555, 568  
 Lymphknoten 42-43, 54, 56, 80, 176, 271, 281, 291, 301, 401, 420, 442, 473, 538, 554-555, 568  
 Lymphome 44, 181, 197, 238, 297, 332  
 Lymphozyten, Ursprung und Entwicklung 50  
 Lymphstau 270, 272, 493  
 Lymphsystem, Kräuter für das 442  
 Lysosomen 22, 57, 555, 568  
 Lysozyme 48
- M**  
 Madenwürmer (Oxyuren) 227  
 Magen, Kräuter für den 436  
 Magensäure 35, 177, 389, 415, 421, 561, 568  
 Magnesiumphosphat 142-143  
 Mahonie 393, 421, 436, 440, 444-446, 536-538, 548, 568  
 Maisbart 407, 420, 431, 452  
 Majoranöl 494, 496  
 Makrokosmos 21, 23  
 Makrophagen, Arbeit der 53  
 Maltodextrin 201-202  
 Maltose 31, 35, 98, 108, 247, 249, 251, 553, 566, 568  
 Mandelmilch 368-369  
 Mangan (Mn) 119, 126, 135, 181, 344, 543-544, 568  
 Männerspezifische Beschwerden 231  
 Mariendistel 407, 421, 429, 440, 445, 548, 554, 568  
 Massage 336, 490, 507-508  
 Mastzellen 29, 51-52, 57  
 MCHC (Mittlere korpuläre Hämoglobin-Konzentration) 515, 519, 527  
 MCH (Mittleres korpuläres Hämoglobin) 515, 519, 527  
 MCV (Mittleres Erythrozyteneinzelvolumen) 515, 519, 527  
 MEA (Monoethanolamin) 200  
 Medikamente, synthetische 283  
 Meditation 263, 463-464, 486  
 Medulla 59, 65-66, 68, 70, 75, 80, 252, 275, 397  
 Meiose 24-25  
 Meistersalat 366  
 Melonen 253-254, 327, 345, 350, 368  
 Mentale Entgiftung 294  
 Mentalkörper 483  
 Menüs 342, 352, 354  
 Entgiftungswunder, für das 352  
 Gesundheitsprogramm, für das persönliche 354  
 Mutige, für 355, 357  
 Rohkost 366  
 vitales, für die Entgiftung 355  
 Metalle 128, 141, 162, 176, 194, 212, 219, 237, 242, 526, 544, 548, 568  
 giftige 128  
 Verunreinigungen durch anorganisches 194  
 Mikrokokken 223  
 Mikrokosmos 16, 21, 23  
 Mikrominerale 118, 128  
 Mikrovilli 23, 32  
 Milchprodukte,  
 Kuhmilch 169-171  
 pasteurisierte 44, 160  
 rohe 44  
 Milchsäure 99, 143, 201, 215, 469, 561, 568

- Miller, Neil Z. 190  
Mineralöl 201  
Missbildungen 193, 199, 218  
Mitochondrien 22, 24, 135, 145  
Mitose 24-25  
Modifizierte Speisestärke 201  
Molybdän (Mo) 126, 136  
Mononatriumglutamat (MNG) 184, 201  
Monozyten 19, 29-30, 41, 44, 50-51, 54, 57, 444, 516, 519, 524-525, 555, 568. Siehe auch Makrophagen  
MPV (Durchschnittliches Thrombozytenvolumen) 527  
Multiple Sklerose xvi, 66, 92, 130, 178, 189, 225, 232, 256, 396-397, 423, 425  
Muskatellersalbeiöl 494  
Muskatnussöl 495-496  
Muskelgewebe 14, 26, 67, 77, 257, 259, 297, 318, 507, 520  
Muskeln, Körpers, des 79  
Muskelsystem 19, 77  
Kräuter für das 447  
Mutterkraut 546, 563, 568  
Mykotoxine 195  
Myokardinfarkt. Siehe Herzinfarkt  
Myrrhenöl 495-496
- N**  
Nachtkerzenöl 105, 107, 556, 565, 568  
Nahrungsmittel 299, 351  
basenbildende 299-300, 344  
Energetik 158  
Farben, und ihre spezifischen 501  
naturbelassene, lebendige 162  
säurebildende 296, 299-300, 344, 347  
welche darf ich essen 343
- wie oft sollte ich essen 277, 282, 354  
wieviel sollte ich essen 354  
Nahrungsmittelkombination 342, 348-349, 362  
Naprapathie 507  
Natriumbicarbonat 215, 243-245, 309  
Natriumchlorid 143, 148  
Natriumfluorid 202  
Natriumisoascorbat 202-203  
Natriumphosphat 143  
Natriumsulfat 143  
Natürliche Killerzellen (NK) 65, 409, 421, 557, 568  
Natürliche Medizin 509  
Nebennieren, Heilkräuter für die 423  
Nebennierenrinde (Cortex) 252, 276  
Nervengewebe 26, 66, 80, 104, 123, 142-143, 159, 169, 240-241  
Nervensystem,  
Kräuter für das 448  
Kräuter zur Stärkung 425  
vegetatives (VNS) 80  
Neurologische Beschwerden und Verletzungen 240  
Neuronen 75, 96, 240, 564, 568  
Neurotoxin 198, 202  
Neutrophile 16, 29-30, 42, 47, 51, 54, 56, 516, 519, 524, 557, 568  
Nickel (Ni) 128, 136-137, 194  
Nieren, Kräuter für die 431  
Nitrate und Nitrite (Natrium) 202  
Nukleoli 21
- O**  
Obst,  
basenbildendes 345  
Kombination 350  
Obstsalat 368  
Öle, kommerzielle oder verarbeitete 105

- Omega-3-Fettsäuren 554. Siehe auch Docosahexaensäure (DHA)
- Omega-6-Fettsäuren 105
- Omnivoren 2, 4, 183
- Orangen xiv, 114, 120, 132, 134-135, 326, 343, 345, 358, 368, 466
- Orangenöl 495-496
- Oregano 434-435
- Organellen 22
- Orotsäure 115
- Osmose 23-24, 149, 245
- Ossifikation 88
- Osteoblasten 88-89
- Osteoklasten 89
- Oxalate 185, 522
- Oxalsäure 185
- P**
- PABA (p-Aminobenzoesäure) 117, 122
- Pangamsäure 115
- Pankreas 34, 69, 112, 172, 227, 243-245, 256, 269, 549, 558, 568
- Pankreasssaft 34-35
- Funktion, und seine 35
- Pankreozymin 38
- Paralyse 142-143
- Parasiten,
- Fluch oder Segen 217, 220
- Kräutermischung gegen 435
- Parasympathisches Nervensystem 66, 81
- Patchouliöl 495-496
- PEG (Polyethylenglykol) 202
- Pepsin 4, 12, 31, 34, 100, 110, 177, 214, 244, 349, 386, 420, 559, 561, 568
- Pepsinogen 31, 100, 110, 177, 561, 568
- Peptidase 33, 100, 110
- Peptide 35, 53, 110, 177
- Peptonen 31, 122, 177
- Pestizide 128, 193, 195, 198, 204, 217, 287, 322
- Petersilie 132, 346, 358, 361, 371, 408, 421, 423, 430, 435, 448, 452, 547, 568
- Petrochemikalien 197
- Pfefferminöl 495-496
- Pflanzenfresser 181-182
- Pflegeprodukte 194, 207, 513
- Phagozytose 47-48, 52-53, 56-57, 557, 559, 568
- Phenole 147-148, 539, 568
- PH-Wert, Nahrungsmittel 151
- Physischer Körper 20, 44, 262, 482, 484
- Phytochemikalien 144, 148
- Plaque 229, 559, 568
- Plasmamembran 21
- Plastik 139, 205, 207
- Poison Control Center 378
- Polaritätstherapie 507
- Polio-Impfung 187, 190
- Polysaccharide 35, 94, 98, 553, 568
- Poröser Knochen 88
- Potenzielle Energie 92
- Propylenglykol 202
- Propylgallat 203
- Prostaglandine 48, 57
- Protease 35, 110, 559, 568
- Proteine 100, 174-175, 182
- Proteine (Eiweiße) 12, 22, 536, 560, 568
- Proteinreiche Ernährung, Gefahren einer 96, 256
- Proteinverdauung 100
- Proteus 222, 225
- Protozoen 393, 405, 421, 434-435, 458, 525, 547, 551, 568
- PSA (Prostaspezifisches Antigen) 277, 516
- Ptyalin 31, 110, 349, 561, 568
- Purgier-Faulbaum 408, 420, 559, 568
- Purgier-Flachs 538, 568

## Q

Quecksilber (Hg) 126, 128, 137, 194, 196-197, 383, 562, 568

## R

Rachen (Pharynx) 85, 565, 568

Radiologie (Bestrahlung) ix, x

Rainfarn 435, 543, 546, 568

RDW (Erythrozytenverteilungsbreite) 527

Regenbogen Obstsalat 368

Regeneration xviii, 192, 238, 274, 342

Entgiftung und 285

Reishi 409, 421, 443-444

Reizstoffe 44, 184, 186, 212, 287, 552, 568

## Rezepte

Genießer, für 366

Rohkost Menü 366

Ribose (RNA) 98

Ribosomen 21

Rinder-Wachstumshormon (rBGH) 172

Rizinusöl-Wickel 311, 324

Rizinuswickel 473-475

Rohes Dressing für den Salat 366-367

Rohkost, Menü 366

Rosenholzöl 495-496

Rosenöl 495-496

Rosmarinöl 495-496

Roskastanie 410, 421, 439

Rote Blutkörperchen 30, 125-126, 141, 143, 227, 525, 548, 568

Roter Farbstoff #40 203

Rotklee 410, 421, 424, 439, 443-444, 447, 538, 563-564, 568

Rot-Ulme 411, 436, 446, 535-536, 565, 568

Rückenmarksverletzungen xii, xvi,

297, 357, 395, 397, 421, 424, 426, 434

Rundkörniger Vollkornreis 372

## S

Saccharin 196, 203

Säfte 361

Fruchtsäfte 327-328, 358, 370, 432

roher Obstsaft 359

Saftfasten 327

Saftkuren 331-332

Sägepalme 375, 411, 427, 429, 433, 437, 441-442, 448-449, 452, 538, 544, 566, 568

Salbeiöl 495-496

Salze 41, 99, 140-141, 146-148, 153, 176, 536, 543, 562, 568

Salzsäure 4, 12, 31, 34, 100, 110, 114, 142, 177, 214, 244-245, 309, 349, 352, 547, 550, 561, 568

Samen 6, 8, 149, 198, 383, 387, 394-395, 406, 408, 410, 415, 420-421, 429, 431-432, 435, 556, 568. Siehe auch Leinsamen

Samenöl aus der Schwarzen Johannisbeere 105

Sandelholzöl 495-496

Saponine 149, 375, 394, 552, 561, 568

Sauerstoff (Oxygenium) (O) 125-126

Sauna 468, 496

Säure-Basen-Haushalt xi, 29, 149, 153, 294, 298-300, 307, 348, 518, 520, 529, 557, 568

Schädel 80, 87, 542, 568

Schilddrüse, Kräuter für die 437

Schilddrüsenüberfunktion 65, 107, 253, 488-489, 495-496, 525, 527, 529, 550, 568

- Schilddrüsenunderfunktion 63-64, 250, 253, 259, 261, 267, 272-273, 311, 313, 317, 427-428, 437-438, 488, 494, 496, 517, 522, 528-530, 558, 568
- Schisandra chinensis 425, 437
- Schleimproduktion 43, 45, 170, 184, 293
- Schmalblättriger Sonnenhut 412, 434
- Schokolade 59, 185, 347
- Schroeder, Henry 118, 127
- Schwarzer Senf 540, 544, 568
- Schwarze Walnusschalen 429-430, 434, 437, 453
- Schwarznuss 413
- Schwefel 100, 125-126, 184, 186, 197, 214, 300, 395, 406, 420-421, 456, 544, 568
- Schwellungen 141-143, 157, 229, 296, 300, 303, 313, 395, 420
- Schwertlilie 443-444, 447, 538, 562, 568
- Schwitzbäder 468
- Sehnen 19, 77, 79, 87, 120, 126, 447, 556, 568
- Seifen 125-126, 130, 195, 365, 513
- Sekretin 34
- Sekretion 37, 417
- Selen (Se) 126, 137-138, 247, 256, 406, 421
- Senna 413, 437, 552, 568
- Shiitake 414, 443-444
- Sibirischer Ginseng 414, 423, 425, 433, 442, 444, 448-449, 453
- Silicium oder Kieselerde (Si) 138-139
- Skelett 3-6, 16, 20, 26, 75, 87, 125-126, 132, 139, 143, 352, 497, 507, 553, 568
- Kräuter für das 451
- Smoothies 370
- Sodbrennen 143, 269, 278, 309-310, 325, 349, 391, 399, 417, 421, 436, 457
- Sodium-Lauryl-Sulfat und/oder Lauryl-Sulfat (SLES/SLS) 203
- Sojabohnen 347, 364
- gekochte und verarbeitete 364
- rohe 363
- Soja, Mythos 363
- Sojaöl und Sojaprotein 364
- Sonnenlicht 116, 217, 468-469
- Soßen. Siehe Salat-Dressings, Dips und Soßen
- Spearminzeöl 496
- Speicheldrüsen 3-6, 17, 22, 31, 62, 75, 81, 440
- Speisebrei 31, 34, 177, 215, 243, 334, 542, 559, 568
- Spirillen 223
- Spiritualität 164-165, 295, 298, 329, 354, 479, 494, 496
- Spirituelle Perspektive 24, 216, 224
- Spirochäten 223
- Sprossen 115-116, 313, 343, 346, 361-362, 367, 513
- Spurenelemente 118, 126-128, 556, 563, 568
- Stammzellen 29
- Staphylokokken 223, 393, 421, 434
- Stärke, raffinierte 335
- Stechender Mäusedorn 415, 426, 430, 439, 538, 541-542, 562-563, 568
- Steinheilkunde 503, 509
- Stimulanzien 184-186, 257, 287, 293, 312-313, 563, 568
- Strahlung 126, 418, 492
- Superfood-Komplex 166, 218
- Süßholzwurzel 149, 375, 415, 421, 427, 429, 436, 537, 568
- Süßstoff, künstlicher 203
- Sympathisches Nervensystem 66, 81, 563, 568

## T

- Talk 203  
Tannin (Gerbsäure) 204  
Tannin (Gerbstoffe) 149  
TEA (Triethanolamin) 200  
Tee,  
    Chinesischer 346  
    Kräutertee 346, 473, 551, 568  
    biologischem Anbau, aus 513  
    Zubereitung von 380  
Teebaumöl (Melaleuka) 496  
Terpene (Isoprenoide) 150  
Teufelskralle 149, 416, 421  
Thermotherapie 307, 508  
Thrombozyten 28, 519, 527  
Thymian 311, 417, 432, 434  
Thymianöl 496  
Thymus 44, 46, 56, 62, 65, 138-139,  
    185, 235, 237, 256, 311, 417,  
    432, 434, 544, 568  
Tiefenatmung 322, 465-466  
Toluol 197, 204  
Tonerde 133  
Trans-Fette. Siehe Fette  
Trauben-Silberkerze 417, 449, 537,  
    542, 551, 566, 568  
Treibstoffe für den Körper 247  
TRH (Thyreotropin freisetzendes  
    Hormon) 530  
Triglyceride (TG) 102, 105, 139, 517,  
    529, 546, 568  
Trituration 344  
Trockenbürsten xvii, 261, 446, 462,  
    467, 477  
Trypsin 35, 100, 110  
Trypsinogen 34  
TSH (Thyreoidea-stimulierendes  
    Hormon) 64, 67, 73, 250, 438,  
    517, 519, 530  
T-Zellen 44, 46, 50, 53, 56, 65, 76,  
    235, 237, 256, 414, 555, 564-  
    565, 568

## U

- Übergewicht (Adipositas) 65, 242,  
    248, 250-256, 267, 437, 550,  
    568  
Umweltgifte 128, 132, 219, 290, 374,  
    547, 568  
Ungesättigte Fette. Siehe Fette  
Untergewicht 11, 253-254, 259, 269  
Uva-ursi 389, 421

## V

- Vanadium (V) 126, 132, 139  
Venen 28  
Ventrikel 27  
Verdauungsenzyme, supplementie-  
    ren 111  
Verdauungstrakt, Kräuter für  
    den 440  
Verjüngungskuren 439  
Vesikel 22  
Vibrio 223  
Virginischer Wolfstrapp 418  
Vorhöfe 27  
Vorhofflimmern 397, 430, 457

## W

- Wachholderbeeren 418, 552, 568  
Wachholderöl 496  
Wachstumshormone 178  
Walker, Norman W. 579  
Wasser,  
    gereinigtes oder dampfdestillier-  
    tes 207  
    kontaminiertes 547, 568  
Wasserstoff (H) xiii, 10, 20, 29, 84,  
    94, 100, 102-103, 118, 126, 142,  
    150-151, 154, 214, 465, 544,  
    568  
Wasserstoffionen 30, 59, 146, 152,  
    539, 568  
Weg der Natur xiv, xv  
Weihrauchöl 496

- Weiße Dornbeeren 148, 419  
 Weiße Blutkörperchen 56, 515, 540, 566, 568  
 Wermut 419, 435, 453, 537, 540, 563, 568  
 Wohlriechende Seerose 420, 449
- Y  
 Yanhusuo-Lerchensporen 421  
 Ysop 537, 568  
 Yucca 421
- Z  
 Zahnfleisch 390, 398, 420-421  
 Zellen, Nährstoffaufnahme 23  
 Zellkern 21  
 Zellminerale, Analyse der 532  
 Zellsalze 140-141, 164, 359, 472, 504, 509  
 Grundlagen 140  
 Zellteilung 24-25, 73  
 Zellulose 376, 553, 568  
 Zellwandmembran 21  
 Zentrales Nervensystem (ZNS) 80, 417, 556, 568
- Zervix 83, 230, 428  
 Zimtöl 496  
 Zink (Zn) 118-119, 122-123, 126-127, 132, 139, 247, 256, 363, 544, 568  
 Zinn (Sn) 126, 140  
 Zirbeldrüse 19, 64, 76, 426, 441, 499, 549, 566, 568  
 Zitronengrasöl 496  
 Zucker,  
 einfache 98  
 komplexer 12, 18, 98, 108, 553  
 raffinierter 13, 120, 185, 497, 552  
 Zusatzstoffe 196  
 Zwölffingerdarm 17, 31-36, 38, 106, 110, 177, 215, 243, 333, 440, 551, 568  
 Enzyme des 33  
 Hormone des 33  
 Zypressenöl 496  
 Zytoplasma 21  
 Zytoskelett 22

## *Bezugsquellen*

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de) in der Kategorie „Naturkost“ erhalten.

Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Yacon-Sirup. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.