

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Gesundheit – unser höchstes Gut	13
Die Ernährung	15
Krankheitsursachen	16
Ernährungsbedingte Erkrankungen	16
Alte und neue Ernährungslehre	17
Lebensmittel und Nahrungsmittel	19
Krankmachende Nahrungsmittel	21
Die Ordnung unserer Nahrung	22
Fett macht nicht fett (Fett)	24
Kein Herzinfarkt durch cholesterinhaltiges Fett	26
Krank durch falsche Nahrung	27
Pflanzliches Eiweiß ist vollwertig	27
Tierisches Eiweiß ist unnötig	28
Durst bestimmt die Trinkmenge	30
Tips für die richtige Ernährung	31
Rezept des Frischkorngerichts nach Prof. Kollath	32
Physiologie der Verdauungsorgane	35
Was passiert mit der Nahrung, wenn wir sie essen?	39
Mundhöhle	39
Speiseröhre	41
Magen	41
Magengeschwüre	42
Gastritis	45
Zwölffingerdarm	48

Leber und Gallenblase	49
Bauchspeicheldrüse	52
Dünndarm	57
Dickdarm	59
 Verschiedene Therapien der biologischen Medizin	 65
Luftbäder	67
Sonnenbäder	69
Sauna	72
Kneippsche Maßnahmen	76
Die praktische Durchführung der Kneippanwendungen .	81
Waschungen	82
Wechselunterschenkelbad	85
Kopfdampfbad	87
Armbad	87
Ansteigendes Armbad	88
Ansteigendes Unterschenkelbad	89
Armguss	90
Knieguss	91
Schenkelguss	92
Oberguss	93
Das Sekunden-Sitzbad	95
Wickel	96
Halswickel	99
Senfwickel	100
Heublumensack	101
Cantharidenpflaster	103
Pasta Ottinger	104
Heilerde	106
Saugglocke oder Schröpfunglocke	106
Fasten	110
Autogenes Training	115
Wieviel und was soll man täglich trinken?	117
Plädoyer für die Homöopathie	127

Potenzen	140
Die homöopathische Hausapotheke	142
Weitere Naturheilverfahren	146
Naturheilanwendungen zu Hause von A bis Z	151
Schlussbetrachtung	297
Meine Lebensführung	300
Stichwortverzeichnis	303