

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 einziger großer Betrug am kranken Menschen	15	14
0.51	Dämonen waren angeblich die ersten Schuldigen an den Krankheiten der Menschen	18	14
0.52	Erde: vielleicht 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	Die Schulmediziner haben dem edlen hippokratischen Denken in der Medizin den Garaus gemacht	41	25
0.56	Heilmittel müssen schädigen, um wirksam zu sein?	46	27
0.57	Zuerst waren es die Weisen Frauen, welche die sanfte Medizin ausübten	52	32
0.58	Die Tricks, natürliche Vorgänge in Krankheiten umzustülpen	58	36
0.59	Diese unglaubliche Niederträchtigkeit der Schulmedizin!	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 Roßtäuscher 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 AUFLÄRUNG«		
1	Klarsehen: Es gibt keine Krankheiten		
1.1	Krankheiten sind kein Schicksal!	100	81
1.2	Es gibt keine Heilmittel! Oder die Entmystifizierung der Schulmedizin	101	82

Kapitel		Seitenzahl	Seite
1.3	Nur Du selbst kannst Dich gesund machen	110	87
1.4	Krebs ist kein örtlicher Prozeß - der ganze Körper ist verkrebt!	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: 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	Du stehst unter ständigem Suggestivbeschuß	165	130
1.48	Über die angebliche Tapferkeit der Krebskranken	172	140
1.49	Das tust 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 unsere Erde kaputt - und Dich ebenfalls	188	153
1.6	Warum Du aus der Tierfolterung entwickelten Medikamenten nie vertrauen darfst	203	166
1.61	Die Homöopathie aus Sicht der UrTherapie	213	172
1.62	Die Klassische Naturheilkunde und der Hokusfokus von esoterischen und alternativen Heilweisen	215	176
1.7	Paß gut auf Dich auf, wenn Du Dir ein Baby wünschst	216	181
1.71	So wird Dein Körper in den einzelnen Lebensabschnitten beschaffen sein	868	630
1.72	Das wolltest Du eigentlich schon immer wissen, hast aber nie danach zu fragen gewagt: Wie forscht man nach neuen Medikamenten?	868	632
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	Ratschläge der Mediziner sind keinen Pfifferling wert	240	199
2.11	Operationen sind gefährlich und bringen bei Krankheiten nur Schaden statt Nutzen	241	202
2.2	Laß Dich nie ins gesundheitsfeindliche 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

		Seitenzahl	Seite
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	So kündigt sich ein Herzinfarkt an	343	262
3.61	Diese Chemieärzte 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 Medizinien 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 so gut drauf?	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 löbliche Ausnahme mal keine Schelte verdient – trotzdem sind die meisten üble Beutelschneider!	422	311
4.71	Die Löcher einfach in den Zähnen lassen?	432	317
4.72	Laß Dich auch beim Zahnarzt möglichst 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	458	330
4.82	Schadenwollende Mikroorganismen existieren nur in der profiterstrebenden Zweckfantasie der Mediziner und Forscher	462	333
4.83	Schau Dich mal objektiv im Spiegel an	481	344

Kapitel		Bandkapitel	Seite
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-Pharmakumpanei nie versiegen zu lassen	511	356
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 soo nützlich...	538	372
4.92	Schulmediziner: 's sind viele Wölfe im Schafspelz 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
		Nur mit UrMedizin heilst Du Krebs, Rheuma, Asthma	
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 Schilddrüsenkranke? 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 verschlammten 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 werde!«	664	451
5.6	Laß Dir dieses Fleisch gut schmecken!	669	453
5.61	Diese Mediziner 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 größte Gauner- und Verdummungstrick: Ärzte empfehlen eine ausgewogene, nicht einseitige Ernährung	705	473
5.82	Vollwertkost ist Nullwertkost, ist vollwertige Falschkost!	709	478

Kapitel		Randziffer	Seite
5.83	Und was gibt's Schönes zu trinken?	715	482
5.9	UrKost ist keine Rohkost, keine Sonnenkost, keine Instinktost!	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 wisse, 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	Wer behandelt Dich besser: der Mediziner oder Gott?	748	512
5.98	Es gibt zum Glück auch noch aufrichtige, aufgeschlossene und mit weitem Horizont versehene Ärzte:	748	513
	»DIE PRAXIS«		
6	Einfach essen: wie in der Urzeit		
6.1	Du folgst bei der UrTherapie nur den Gestzen der Natur!	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	Ein Forschungsergebnis, das die Ganzheitsthese der UrTherapie bestätigt	769	537
6.25	Welche Stufe an Lebensqualität 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 unbeschwerten Tage, die jetzt auf Dich zukommen	789	557
6.61	Wie nähere ich denn mein Baby richtig?	793	561
6.62	Leitmengen für die Ernährung der Säuglinge mit Urzeit-Ersatzmuttermilch	793	562
6.63	Lerne wieder das einfache Denken!	793	564
6.7	Sammeln, Waschen, Keimen, Lagern, Babynahrung	794	565
6.71	Tropenfrüchte sind als UrNahrung unverzichtbar!	801	571
6.72	Warum fällt es mir nur so schwer, nur bei der UrKost zu bleiben?	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

Kapitel		Randziffer	Seite
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, Klassischer 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	Mach Dir viele dieser Gedanken für Deine Lebensführung zu eigen	868	627
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	Nur diese UrBewegungen besitzen die alte Fähigkeit, Körperschäden wieder schnell gutzumachen, die Drüsen zu reinigen, die inneren Organligaturen zu stärken und die Lymphe fließen zu lassen.	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	Mit diesem Zusatztraining 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	Brülle Dir den ganzen Frust der Zivilisation aus dem Leib!	959	739

Kapitel		Bandziffer	Seite
9.46	Arbeite aktiv an Deiner Gesundheit - auch im Bereich der Gefühle	960	740
9.47	UrMedizin für die Seele: Singen und Musik	961	742
9.48	Bereichere und vervollkommene Deine Seele mit dem höchsten Kick: der Poesie	963	747
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	753
9.61	Bücher zur weiteren Vertiefung für sich weiter bilden Wollende	965	755
9.68	Nachwort	973	775
	Die im ungekürzten Großen Gesundheits-Konz hier nachfolgenden Kapitel betreffen: Die Lebensstoffe in unserer Nahrung, die farbig bebilderten Rezepte zur UrKost, unsere Selbsthilfegruppen, die Ursachen Deiner persönlichen Krankheit, die sanfte Urzeitgeburt und das 613 seitige Quellenverzeichnis. Hier einige wenige von tausenden Dankschreiben.		