

Inhalt

Vorwort	4
Zum Geleit	5
Die Urtherapie	8
Was wird durch die Urtherapie alles geheilt?	11
Braucht man für die Urtherapie einen Arzt oder Heilpraktiker?	12
Wo die Urtherapie nicht hilft	16
Kleine Ernährungslehre	17
Kleine Nährstofftabelle	22
Wie sieht ein gesundes Essen aus?	23
Warum Rohkost?	26
Wo finde ich Wildkräuter?	28
Benötigt der Mensch tierische Produkte?	30
Gewichtsverlust bei der Umstellung	35
Warum das Essen natürlicher Nahrung manchmal nicht durchgehalten wird	35
Wenn die Urtherapie fehlschlägt	38
Das Fasten	43
Wer soll fasten?	45
Einschränkungen beim Fasten?	47
Vorgehen beim Fasten	48
Das Trinken	50
Die Bewegung	53
"Gesundheit ist machbar!" oder Die Zwanghaftigkeit zur Korrektur	59
Krankheit verlangt Veränderung	63
Psychosomatik	67
Leben heißt teilhaben	72
Tod und Sterben	75
Die Wirkung der Urtherapie läßt nicht auf sich warten	76
Braucht ein kranker Mensch Arzneimittel?	80
Diagnosen und Folgen	89
Gibt es eine Alternative zu der bisher erwähnten Lebensform?	91
Partnerschaft und Sexualität	95
Der Egozentriker	108
Die moderne Pflanzenzucht und der "Profit", den wir daraus ziehen	116
Essbare Wildkräuter	120
Umweltschutz	134
Anmerkungen	141
Wo erhalte ich was?	187
Kräuterführung	189
Literaturhinweise	190