

# Inhalt

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