

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	.....	9
<b>Einführung</b>	.....	15

## Teil I: Damals und heute

<b>Kapitel 1</b>	Neue Informationen .....	20
<b>Kapitel 2</b>	Rückblick .....	29
<b>Kapitel 3</b>	Warum tun wir diese Arbeit? .....	52
<b>Kapitel 4</b>	Rückblick auf die Grundsätze der Natürlichen Gesundheitslehre .....	57

## Teil II: Grundelemente der Gesundheit

<b>Kapitel 5</b>	Grundelemente der Gesundheit .....	80
<b>Kapitel 6</b>	Luft .....	101
<b>Kapitel 7</b>	Wasser .....	143
<b>Kapitel 8</b>	Essen .....	169
<b>Kapitel 9</b>	Ruhe und Schlaf .....	204
<b>Kapitel 10</b>	Bewegung .....	216
<b>Kapitel 11</b>	Sonnenlicht .....	265
<b>Kapitel 12</b>	Liebevolle Beziehungen .....	274
<b>Kapitel 13</b>	Reinheit, eine angenehme Umgebung und Augenblicke der Besinnung .....	305

## Teil III: Was uns Sorgen macht

<b>Kapitel 14</b>	Tierprodukte .....	328
<b>Kapitel 15</b>	Für unsere Kinder .....	385
<b>Kapitel 16</b>	Auch unsere Kinder haben das Recht, »fit für's Leben« zu sein .....	408

<b>Kapitel 17</b>	Entgiftung: Was Sie während einer Krise tun können . . . . .	437
<b>Kapitel 18</b>	Fragen, die immer wieder gestellt werden . . . . .	456
<b>Kapitel 19</b>	Zwei Wochen »Gesund werden – gesund bleiben« . . . . .	478

## **Gesundheits-Rezeptbuch**

Einführung . . . . .	494
»Gesund werden – gesund bleiben«	
Speiseplan für 14 Tage . . . . .	500
Säfte und Fruchtpürees . . . . .	508
Fruchtsalate und Fruchtsoßen . . . . .	518
Gemüsesalate und Dressings . . . . .	523
Gemüsegerichte . . . . .	540
Suppen, Sandwiches und Salatrollen . . . . .	553
Kartoffeln und Getreide . . . . .	567
Nudeln und Soßen . . . . .	580
Gebäck . . . . .	586
Fisch und Geflügel . . . . .	590
Nußmilchgetränke, Shakes und Gefrorenes . . . . .	594
<b>Schlußwort</b> . . . . .	598

## **Anhang**

Die Lebensmittel-Kombinations-Tabelle . . . . .	602
Verlage für Gesundheitsliteratur . . . . .	603
Gesundheits-Zeitschriften . . . . .	604
Bibliographie . . . . .	605
Stichwortverzeichnis . . . . .	631