

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einführung	15

Teil I: Damals und heute

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

Teil II: Grundelemente der Gesundheit

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

Teil III: Was uns Sorgen macht

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

Kapitel 17	Entgiftung: Was Sie während einer Krise tun können	437
Kapitel 18	Fragen, die immer wieder gestellt werden	456
Kapitel 19	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
Schlußwort	598

Anhang

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