

Inhaltsverzeichnis

Seite

11	Vorwort des Autors
15	1. Ernährung
15	1.1. Warum ich Rohkost esse?
19	1.2. Der Einstieg
22	1.3. Der Stolperstein
25	1.4. Die Hauptwege der Rohkosternährung
27	1.5. Die Rohkostrichtungen
27	1.5.1. <i>80/10/10 Ernährungsweise nach Dr. Douglas Graham</i>
29	1.5.2. <i>Bioklimatische Ernährung nach Jean Huntziger</i>
31	1.5.3. <i>Einheimische Rohkosternährung</i>
32	1.5.4. <i>Früchtekost nach Helmut Wandmaker</i>
33	1.5.5. <i>Gemüse-Obst-Nuss-Rohkost</i>
34	1.5.6. <i>Historische Rohkosternährung</i>
35	1.5.7. <i>Instinktive Rohkosternährung nach Guy-Claude Burger</i>
44	1.5.8. <i>Methusalem-Ernährung nach Henning Müller-Burzler</i>
45	1.5.9. <i>Paradiesfrüchtekost nach Walter Schaub</i>
51	1.5.10. <i>Rohe Paläo-Diät</i>
52	1.5.11. <i>Smoothie-Rohkost nach Markus Rothkranz</i>
54	1.5.12. <i>Sonnen-Diät nach David Wolfe</i>
54	1.5.13. <i>Urkost nach Franz Konz</i>
60	1.6. Auswahl bei der ursprünglicheren Rohkost
67	1.7. Milch
69	1.8. Smoothies
72	1.9. Starke Muskulatur trotz Rohkost
74	1.10. Rohkosternährung mit Kindern
86	1.11. Auch frei lebende Tiere verzehren gezüchteten Früchten
88	1.11.2. <i>„Menschenaffen und Affenmenschen“</i>
89	1.12. Instinkt

- 90 1.12.2. *Tiere benutzen kein Bestimmungsbuch*
- 91 1.12.3. *Es ist ganz leicht, giftige von essbaren Pflanzen zu unterscheiden*
- 95 1.12.4. *Wenn die Erkennung von Giftpflanzen so einfach ist, warum sterben dann Kühe wenn sie rohe wilde Eibenzweige fressen?*
- 96 1.13. **Restaurant und Krankenhaus**
- 99 **2. Wasser & Salz**
- 99 2.1. **Wasser**
- 104 2.1.2 *Wasserqualität*
- 105 2.1.3. *Schadet das Trinken von mineralarmen Wasser der Gesundheit?*
- 108 2. 2. **Salz**
- 109 2.2.1. *Himalajasalz & Peter Ferreira*
- 113 **3. Ärzte und Wissenschaftler**
- 113 3.1. **Immer geistesgegenwärtig bleiben im Umgang mit Ärzten!**
- 114 3.1.2. *Krankheiten*
- 116 3.1.3. *Dr. Hans Malten*
- 120 3.1.4. *Wir brauchen natürlichere Denkansätze in der Medizin*
- 122 3.1.5. *Medikamente*
- 126 3.1.6. *„Die gesunde Menge macht's“?*
- 133 3.2. **Lebensverlängerung durch Ärzte, Eskimos nur 45 Jahre?**
- 138 3.3. **Die Irrtümer der wissenschaftlichen Ernährungslehre**
- 142 3.4. **Die Halbwahrheiten der öffentlich rechtlichen Gesundheitssendungen**
- 144 3.5. **Die Dissertation von Ernährungswissenschaftler Dr. Edmund Semler**
- 146 3.6. **Udo Pollmer**
- 152 3.6.2. *Nicht alles was er sagt, ist falsch*
- 156 3.6.3. *Jetzt wird es lustig, interessant und lehrreich*

165	4.	Krankheiten
165	4.1.	Einleitung
168	4.2.	Angeborene Erkrankungen
169	4.2.2.	<i>Wir können viel lernen aus der tragischen Erkrankung Progerie?</i>
170	4.2.3.	<i>Veranlagung & Krankheiten</i>
173	4.3.	Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt
174	4.3.2.	<i>Denaturierte Nahrung ist die eigentliche Grundursache</i>
178	4.3.3.	<i>Der Arzt der Zukunft wird mit Rohkost therapieren</i>
181	4.4.	Candida albicans & Co und andere Mikroorganismen
184	4.4.2.	<i>Die Aufnahme von Bakterien über den Mund scheint für uns Menschen also wichtig zu sein. Warum kann es dann aber zur Cholera kommen?</i>
186	4.4.3.	<i>Antibiotika</i>
187	4.4.4.	<i>Candida albicans</i>
188	4.4.5.	<i>Mikroorganismen sind unglaublich vielfältige Lebensformen</i>
193	4.5.	Diabetes (Zuckerkrankheit)
194	4.5.2.	<i>Warum ist unter den Indianer und den modernen Inuit Diabetes so stark verbreitet?</i>
194	4.5.3.	<i>Die Heilung</i>
196	4.6.	Entzündungen aller Art, auch Arthritis, Blase, Darm und Lunge
201	4.7.	Fieber
202	4.8.	Infektionskrankheiten & Impfung
203	4.8.2.	<i>Grippe</i>
204	4.8.3.	<i>Professor Arnold Ehret und Dr. Höfer</i>
207	4.8.4.	<i>Ernährung – keinen Einfluss auf Infektionskrankheiten?</i>
208	4.8.5.	<i>Viren sind ein wichtiger Teil unserer Vergangenheit und Zukunft</i>
212	4.8.6.	<i>Tuberkulose</i>
213	4.8.6.2.	<i>Dr. Weston Price</i>
220	4.8.7.	<i>Warum können auch von ursprünglicher Rohkost ernährte Wildtiere an Ebola, Milzbrand, Grippe und anderen Infektionskrankheiten sterben?</i>
221	4.8.8.	<i>Ist bei Wildfrüchten nicht der Fuchsbandwurm eine Gefahr?</i>
224	4.8.9.	<i>Nützen oder schaden uns Impfungen?</i>
225	4.9.	Kopf- und Rückenschmerzen, Schwerhörigkeit, Schnarchen
228	4.10.	Krebs

229	4.10.1.	<i>Früher war Krebs eine Erkrankung der privilegierten Oberschicht</i>
230	4.10.2.	<i>Krebs trifft immer häufiger auch junge Menschen</i>
231	4.10.3.	<i>Die Erkrankung im Voraus zu verhindern ist die beste Therapie</i>
232	4.10.4	<i>Krebsentstehung & verschiedene Heilansichten</i>
236	4.10.5.	<i>Die erfolgreiche Krebsbehandlung</i>
241	4.10.6.	<i>Wie gelingt die kontrollierte Entgiftung?</i>
244	4.10.7.	<i>Tierisches Eiweiß</i>
249	4.10.8.	<i>Aprikosenkerne</i>
250	4.10.9.	<i>Empfehlungen & Hinweise</i>
251	4.10.10	<i>Krebserklärung und Behandlung von Dr. Tullio Simoncini und andere Gedanken</i>
254	4.11.	Multiple Sklerose
257	4.12.	Neurodermitis, Ekzeme, Allergien
257	4.12.2.	<i>Man wird immer wieder überrascht (Jan. 2006)</i>
260	4.13.	Osteoporose
266	4.14.	Psychische Erkrankungen
267	4.15.	Säure-Basen-Erkrankungen: Steinbildung, Gicht
268	4.15.2.	<i>Harnsäure & Gicht</i>
271	4.15.3.	<i>Weitere Steinarten</i>
272	4.15.4.	<i>Steinprophylaxe</i>
274	4.15.5.	<i>Nachtrag für die Experten</i>
277	4.15.6.	<i>Ein geniales Praxisbeispiel</i>
278	4.16.	Übergewicht
279	4.16.2.	<i>Die Lüge mit den Energiereserven & Steinzeitverfahren</i>
280	4.16.3.	<i>Die Wahrheit zum Übergewicht</i>
281	4.16.4.	<i>Zwischen rohen und denaturierten Kalorien besteht ein gewaltiger Unterschied</i>
285	4.16.5.	<i>Schlank trotz Fernsehen, Sitzen und Herumliegen</i>
286	4.16.6.	<i>Iss roh und werde froh</i>
288	4.17.	Untergewicht, Magersucht & Bulimie
289	4.17.2.	<i>Was ist das richtige Vorgehen bei Magersucht und Ess-Brechsucht?</i>
292	4.18.	Zahngesundheit
303	4.18.2.	<i>Der Zahnspezialist Dr. Weston Price</i>
305	4.18.3.	<i>Die Forschungsreisen von Dr. Price</i>
305	1.	<i>Schweiz</i>
306	2.	<i>Schottland</i>

307	3. Die Eskimos von Alaska
308	4. Die Indianer von Kanada
310	5. Melanesien und Polynesien
312	6. Hawaii und weitere Inseln
313	7. Afrika
316	8. Australien und Neuseeland
318	9. Torres Strait
320	10. Peru
322	4.18.4. Die Erkenntnisse von Dr. Price
324	4.18.4.2. Verengung der Zahnbögen
327	4.18.4.3. Remineralisierung der Zahnoberfläche
328	4.18.4.4. Korrektur von schmalen Zahnbögen
330	4.18.4.5. Zahngesundheit und Schwangerschaft
335	4.18.4.6. Fluorierung von Zähnen
337	4.18.5. Gefahren durch Amalgam
339	5. Wissenschaftliches
339	5.1. Enzyme
340	5.1.2. <i>Wie bedeutsam sind Enzyme aus der Nahrung für unseren Körper?</i>
342	5.1.3. <i>Dr. Howell</i>
352	5.2. Pottenger's Katzen-Experimente
352	5.2.2. <i>Experiment Rohfleisch - gekochtes Fleisch</i>
356	5.2.3. <i>Experiment Rohmilch – Erhitzte Milch</i>
357	5.2.4. <i>Experiment Trockenfutterkuh – Grünfutterkuh</i>
358	5.2.5. <i>Experiment Trockenfutterhuhn – Grünfutterhuhn</i>
358	5.2.6. <i>Experiment Trockenfuttermeerschweinchen - Grünfuttermeerschwein</i>
359	5.2.7. <i>Katzen und Menschen</i>
362	5.3. Kochkost - eine Droge?
370	5.4. Gentechnisch veränderte Nahrung
373	5.5. Leben ohne feste Nahrung
377	6. Entgiftung und Fasten
377	6.1. Fasten
378	6.1.2. <i>Fasten kann das Leben retten</i>

380	6.1.3.	<i>Heilen durch Nichtstun</i>
381	6.2.	Die Fastentherapie
381	6.2.2.	<i>Gedanken von Prof. Arnold Ehret</i>
383	6.2.3.	<i>Meinung von Dr. Herbert Shelton</i>
383	6.2.4.	<i>Hinweise zur Durchführung</i>
385	6.2.5.	<i>Fastenbrechen</i>
387	7.	Der Weg zur Gesundheit
387	7.1.	Darmspülungen und Einläufe
388	7.1.2.	<i>Chronische Verstopfung</i>
390	7.1.3.	<i>Dr. Franz Xaver Mayr</i>
392	7.2.	Sonnenlicht
497	7.3.	Sport?
499	7.4.	Zur Gesundheit zurück
401	7.5.	Schwermetallbelastung, Wohnungsgifte, Handystrahlung, Lärm, Autoabgase ...?
405	8.	Vorreiter der Rohkosternährung
405	8.1.	„Friedensevangelium der Essener“
409	8.2.	Prof. Arnold Ehret
414	8.3.	Die historische Rohkostbewegung
417	9.	Evolution
417	9.1.	Auf molekularer Ebene sind alle Lebewesen sehr nah verwandt
420	9.2.	Das Darwin-Jahr
421	9.3.	Der Urmensch und das Feuer
423	9.4.	Wie kam es zum Hirnwachstum beim Menschen?
425	9.4.2.	<i>Welches heute lebende Volk ist mit unseren Vorfahren, die vor 110.000 Jahren Afrika verließen, vergleichbar?</i>
428	9.5.	Die Neolithische Revolution
429	9.5.2.	<i>Warum wurden früher Anlagen wie Tempel und Pyramiden erbaut?</i>
431	9.5.3.	<i>Der moderne Zivilisationsmensch</i>
432		Vielen Dank Euch allen!

433

Literaturempfehlung

434

Nachwort des Herausgebers