

Inhaltsverzeichnis

Seite	
09	Vorwort des Herausgebers: „Inkommensurabilität und Paradigmenwechsel“
13	Vorwort
15	Auch ich lerne immer weiter, deshalb bin ich offen für Neues!
17	Woran erkenne ich eine gesunde Ernährung?
18	Leben Tiere in Gefangenschaft länger?
19	Meine Beobachtung an Fischen
20	Beobachtung ist der Schlüssel zum Verstehen von Krankheiten
20	Gibt es stressbedingte Krankheiten?
23	Was können wir essen, damit wir dauerhaft die Harmonie und Gesundheit im Körper behalten?
28	Woran erkennt man, dass man mit der Ernährung auf dem richtigen Weg ist und nicht in einigen Jahren Folgeschäden durch die jetzige Ernährung auftreten?
33	Was ist die beste Rohkosternährungsweise?
34	Mikroorganismen, Candida albicans & Co
38	<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>
40	<i>* Tuberkulose</i>
41	<i>* Candida albicans</i>
42	<i>* Mikroorganismen sind unglaublich vielfältige Lebensformen</i>
46	Zahngesundheit
91	Gefahren durch Amalgam
92	In wie weit ist Fasten günstig?
101	Immer geistig gegenwärtig bleiben im Umgang mit Ärzten!
137	Ärzte sind doch dafür verantwortlich, dass wir heute länger leben, oder!?
145	Warum Ärzte oftmals lieber operieren als durch Ernährungsumstellung und Fastentherapien zu heilen?
147	Wie stellen die Ärzte fest, dass ein Stoff krebserregend ist?
153	Meine Tomaten –Erfahrung
155	Barbare Moore
156	Wie ist das mit dem Salz richtig zu verstehen?
157	<i>* Woher kommen die Minerale, die Salze formen? Wie entstehen Natrium, Magnesium, Chlor, Kalzium und all die anderen Elemente des Periodensystems?</i>
159	<i>* Und was kommt nach dem „Verbrennen“ des Siliziums zu Eisen?</i>
160	<i>* Wie entstanden aus den anorganischen Molekülen die organischen Moleküle?</i>
162	<i>* Warum schrumpfen oder platzen die Blutzellen nicht, wenn der Salzgehalt genau dem Meerwassergehalt entspricht?</i>
163	<i>* Woher kommt das Salzwasser und wie kommt es in unseren Körper?</i>
164	<i>* Nun werden sich viele fragen: Aber es gibt es doch einen Unterschied zwischen anorganischen und organischen Mineralien!</i>
164	<i>* Ist Urin von jemandem der nur lebendige Nahrung isst, organisch oder anorganisch?</i>
165	<i>* Wenn wir den Urin durch Sonnenlicht unter 42 Grad verdampfen, entsteht aus den Mineralen dann organisches Salz? Oder wenn ein Huhn ein Ei legt oder ein Kind Zähne bekommt. Ist die Eierschale oder ein Zahn organisch oder anorganisch?</i>

	<i>Wenn anorganisch: Was hat es umgewandelt?</i>
166	<i>* Am leichtesten können wir organische Substanzen aufspalten und als Energiequelle nutzen. Aber was versteht man darunter und wie entsteht die Energie?</i>
169	<i>* Die lebenswichtigste Basis fast aller Ökosysteme ist die Photosynthese</i>
173	<i>* Wie ist die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von 5 Gramm Salz täglich zu verstehen?</i>
180	Enzyme
193	Übergewicht
211	Die Irrtümer der wissenschaftlichen Ernährungslehre
215	Pottenger's Katzen-Experimente
225	Kuhmilch
230	Wie ist das mit dem Cholesterin richtig zu verstehen und warum kommt es zu arteriellen Ablagerungen?
240	Gibt es einen Instinkt?
247	Welche verschiedenen Rohkostrichtungen gibt es?
247	<i>* Sonnenköstler</i>
248	<i>* Urköstler</i>
257	<i>* Bioklimatische Ernährung nach Jean Huntziger</i>
259	<i>* Obst, Gemüse, Nuss-Rohkost</i>
260	<i>* Methusalem-Ernährung</i>
261	<i>* Einheimische Rohkosternährung</i>
262	<i>* Instinktos</i>
267	<i>* Das Sonnendreieck von David Wolfe</i>
267	<i>* Fruchtrohköstler (mit pranischen Ambitionen)</i>
270	<i>* Paradiesfrüchteesser</i>
277	Da kann ich ja fast gar nichts mehr essen!
280	Kochkost – eine Droge?
289	Jeder bemerkt die Auswirkungen der Nahrungsüberlastung etwas unterschiedlich
290	Was mache ich, wenn ich in ein Restaurant oder zu Festlichkeiten eingeladen bin?
294	Schwermetallbelastung, Autoabgase, Lärm, Wohnungsgifte, Handystrahlung und ähnliches, da kann man doch gar nicht mehr gesund leben!
298	Säure-Basen-Tabellen
299	Steinbildung
310	Osteoporose
315	Kopfschmerzen Migräne, chronische Rückenschmerzen, Schwerhörigkeit
320	Gentechnisch veränderte Nahrung
323	Jeder sagt, Trinken ist wichtig!
327	Wasser – das größte Gesundheitsgeheimnis
328	<i>* Wasser ist einzigartig</i>
329	<i>* Was Biophysiker über das Wasser denken</i>
331	<i>* Warum wirkt das Wasser mit geringerer Oberflächenspannung als „Wasser des Lebens“?</i>
333	<i>* Was ist der Unterschied zwischen Saft und Wasser?</i>
334	<i>* Die Trinkwasserverordnung</i>
334	<i>* Wie genüsslich und rein ist denn unser Trinkwasser Marke „Leitungsheimer Spätlese“?</i>

335	<i>* Die berühmten Grenzwerte</i>
336	<i>* Medikamentenrückstände sind im deutschem „Trinkwasser“ ganz normal</i>
337	<i>* Wie wäre es mit etwas Uran im Trinkwasser?</i>
337	<i>* Das Grenzwert-Problem</i>
339	<i>* Was sagt der wirkliche Wasserexperte über Leitungswasser?</i>
341	<i>* Die Inkompetenz unserer „Wasserspezialisten“</i>
344	<i>* Wasser und Schwingungen</i>
346	<i>* Homöopathie</i>
346	<i>* Wasser und der menschliche Körper</i>
350	<i>* Wasser und Licht</i>
352	Entzieht ein mineralarmes Wasser dem Körper nicht Minerale? Schädigt das nicht die Zellen?
353	Reinigen Früchte den Körper?
357	Der Einstieg in die Rohkosternährung
363	Was soll man nun essen, um schnellstmöglich wieder gesund zu werden?
371	<i>* „Menschenaffen und Affenmenschen“</i>
374	Auch frei lebende Tiere ernähren sich von gezüchteten Früchten
376	Orkos-Qualität und der intelligente Gartenanbau
383	Rohkosternährung mit Kindern
395	Giftausscheidung, wie man Abmagerung vermeidet, und Magersucht
402	Krankheiten
407	Infektionskrankheiten
434	Ist bei Wildfrüchten nicht der Fuchsbandwurm eine Gefahr?
437	Nützen oder schaden uns Impfungen?
443	Die Vererbung von Krankheiten
448	Was ist bei Entzündungen zu tun?
453	Meine Meinung zur Krebstherapie
475	Vorgehensweise bei einigen Krankheiten
477	Fasten – unsere wirkungsvollste Heilungstherapie
482	Professor Arnold Ehret und Zeitgenossen
501	Soll man Darmspülungen oder Einläufe machen?
506	Nutze das Sonnenlicht!
511	Sport
514	Kurzsichtigkeit und Intelligenz
518	Schwangerschaft und Erziehung
521	Wie kann man wieder gesund werden?
524	Das „Friedensevangelium der Essener“
528	Wie gehe ich vor, wenn ich bei meiner Ernährung mal was Neues ausprobieren möchte?
529	Man wird immer wieder überrascht (Jan. 2006)
530	Dissertation von Ernährungswissenschaftler Dr. Edmund Semler
531	Der „Ernährungsexperte“ Udo Pollmer
553	Evolution
554	<i>* Auf molekularer Ebene sind alle Lebewesen sehr nah verwandt</i>
557	<i>* Natürliches Gleichgewicht</i>
557	<i>* Das Darwin-Jahr</i>

559	<i>* Der Urmensch und das Feuer</i>
562	<i>* Viele fragen sich: Warum leben viele Menschen sehr lange, trotz dem sie nie Rohkost verzehren?</i>
567	<i>* Die Evolution zum Menschen</i>
585	<i>* Woher kommt der moderne Mensch, der Homo sapiens?</i>
588	<i>* Wann wurde überhaupt Amerika besiedelt?</i>
591	<i>* Wer steht heute an der Wurzel unseres Stammbaumes?</i>
592	<i>* Die Neolithische Revolution</i>
600	<i>* Wie geht es mit der Menschheit weiter?</i>
601	Was ist lebendige Nahrung?
607	Starke Muskulatur trotz Rohkost
609	Alexander Kittenberger – Erkenntnisstand 2007
613	Fruchtrohköstler Helios
660	Leben ohne feste Nahrung?
676	Quantenphysik, Freie Energie und Geistheilung
676	<i>* Quantenphysik kurz erklärt</i>
677	<i>* Was sind die Erkenntnisse der Quantenphysik?</i>
686	<i>* Freie Energie</i>
690	<i>* Geistheilung</i>
693	<i>* Bruno Gröning</i>
698	<i>* Christos Drossinakis</i>
700	<i>* Nina Kulagina</i>
706	<i>* Das menschliche Gehirn</i>
709	<i>* Die Grenzen der Wissenschaft</i>
710	Vielen Dank Euch allen!
711	Literaturempfehlung
713	Nachwort des Herausgebers