

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>8</b>
<b>Einführung .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Vom Wesen der Krebskrankheit.....</b>	<b>10</b>
Krebs – nur eine Zellentartung?.....	11
Krebs als Allgemeinkrankheit.....	12
<b>2. Ganzheitliches Menschenbild und Karzinom.....</b>	<b>13</b>
Der Mensch und sein Wesen .....	13
Der dreigliedrige Mensch .....	15
Dreigliederung der Pflanze .....	17
Bezug zum Menschen.....	17
<b>3. Äußere Einflüsse .....</b>	<b>19</b>
Folgen falscher Ernährung.....	19
<b>4. Bedeutung krebserregender Substanzen.....</b>	<b>24</b>
Folgen von Reizungen .....	24
Krebsbildung durch äußere Reize?.....	27
Reiz und Reaktion.....	27
<b>5. Lebensebene und Flüssigkeitsorganismus.....</b>	<b>29</b>
Bedeutung des Flüssigkeitsorganismus .....	29
Belastung des Flüssigkeitshaushalts oder der Lebenskräfte .....	30
Die Problematik von Tomate und Kartoffel .....	30
Tomaten krebsfördernd oder krebsvorbeugend? .....	32
Kartoffel.....	32
Pilze und Algen .....	32
Hormonzusätze in Fleisch .....	33
Bioaktive Substanzen in Pflanzen – positive Wirkungen.....	34
<b>6. Luft und Atmung .....</b>	<b>36</b>
Atemfunktion und Luftorganismus .....	36
Atmung – Fehlattung .....	36
Zellatmung und Gärung .....	37

Stärkung der Atemfermente durch Ernährung .....	37
Heilwirkung der Milchsäure .....	40
Wirkung von gekeimten Lebensmitteln .....	41
Gärwirkung der leichtverdaulichen Kohlenhydrate .....	41
<b>7. Bedeutung des Lichtes .....</b>	<b>42</b>
Der Lichtstoffwechsel des Menschen .....	42
Lichtorganismus und Krebsvorsorge .....	43
Lichtqualität der Nahrung .....	43
Die besondere Aufgabe des Kiesels .....	44
<b>8. Bedeutung der Wärme .....</b>	<b>46</b>
Der Wärmeorganismus des Menschen .....	46
Wirkung der Ernährung .....	47
Spezielle Lebensmittel und Wärmeorganismus .....	48
Leber und Krebsvorsorge .....	49
<b>9. Rhythmische Ordnungen .....</b>	<b>51</b>
Aufgabe der Milz .....	52
Leberrhythmus .....	52
Atmung .....	53
Jahreszeitenrhythmus .....	53
<b>10. Die Lebensmittel .....</b>	<b>56</b>
Getreide .....	56
Die einzelnen Getreide .....	57
Zubereitung von Getreide .....	58
Gewürze .....	59
Milch und Milchprodukte .....	59
Gemüse .....	60
Milchsaure Produkte .....	60
Obst .....	61
Fette und Öle .....	61
Süßungsmittel .....	62
Fleisch .....	63
Getränke .....	63
<b>11. Besondere Kostformen .....</b>	<b>65</b>
Rohkost-Kuren .....	65

Ernährung bei Schluckbeschwerden .....	65
Ernährung bei Übelkeit .....	66
Ernährung bei Appetitlosigkeit .....	66
Ernährung gegen Gewichtsverlust .....	67
Rhythmus der Nahrungsaufnahme bei Schwerkranken .....	67
Vorschlag für einen Tagesplan .....	68
Zusammenstellung einer Mittagsmahlzeit.....	68
<b>12. Rezepte .....</b>	<b>69</b>
Frühstücksgerichte .....	71
Mittagsgerichte .....	72
Suppen.....	72
Salate, Rohkost .....	75
Gemüse.....	77
Getreide .....	79
Saucen.....	89
Nachspeisen.....	90
Kalte Küche und Abendessen .....	91
Getreidesalate .....	92
Brotaufstriche .....	94
Getränke, Tee .....	95
Kräutertees.....	97
Obst und Obstgerichte.....	99
Aufbaukost – leichte Speisen.....	100
<b>Anhang .....</b>	<b>103</b>
Gewürztabelle.....	103
Mengentabelle .....	104
Löffelmaße .....	104
Informationen und Literatur .....	105
Anthroposophische Kliniken und REHA Einrichtungen.....	105
Stichwortverzeichnis .....	106
Rezeptverzeichnis .....	108
Autorennotiz.....	109