

Inhalt

Vorwort	8
Einführung	9
1. Vom Wesen der Krebskrankheit.....	10
Krebs – nur eine Zellentartung?.....	11
Krebs als Allgemeinkrankheit.....	12
2. Ganzheitliches Menschenbild und Karzinom.....	13
Der Mensch und sein Wesen	13
Der dreigliedrige Mensch	15
Dreigliederung der Pflanze	17
Bezug zum Menschen.....	17
3. Äußere Einflüsse	19
Folgen falscher Ernährung.....	19
4. Bedeutung krebserregender Substanzen.....	24
Folgen von Reizungen	24
Krebsbildung durch äußere Reize?.....	27
Reiz und Reaktion.....	27
5. Lebensebene und Flüssigkeitsorganismus.....	29
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
6. Luft und Atmung.....	36
Atemfunktion und Luftorganismus	36
Atmung – Fehlatmung	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
7. Bedeutung des Lichtes	42
Der Lichtstoffwechsel des Menschen	42
Lichtorganismus und Krebsvorsorge	43
Lichtqualität der Nahrung	43
Die besondere Aufgabe des Kiesels.....	44
8. Bedeutung der Wärme	46
Der Wärmeorganismus des Menschen	46
Wirkung der Ernährung	47
Spezielle Lebensmittel und Wärmeorganismus	48
Leber und Krebsvorsorge.....	49
9. Rhythmische Ordnungen.....	51
Aufgabe der Milz	52
Leberrhythmus	52
Atmung.....	53
Jahreszeitenrhythmus	53
10. Die Lebensmittel.....	56
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
11. Besondere Kostformen	65
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
12. Rezepte	69
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
Anhang	103
Gewürztabelle.....	103
Mengentabelle	104
Löffelmaße	104
Informationen und Literatur	105
Anthroposophische Kliniken und REHA Einrichtungen.....	105
Stichwortverzeichnis	106
Rezeptverzeichnis	108
Autorennotiz	109