

Inhaltsübersicht

Teil I Die lebendige Kraft natürlicher Nahrung

Unsere Gesundheitsschäden und ihr natürlicher Ausgleich 16

Sind Kultur und Zivilisation Gesundheitsfaktoren? — Erkennt die Zivilisationschäden!

Früchte und Fruchtsäfte als Gesundheitswächter 62

I Obst und Südfrüchte

Der Apfel ist der König der Früchte — Birnen für Fett- und Wassersüchtige — Wir machen eine Kirschenkur! — Pflaumen und Zwetschen gegen Darmträgheit — Quitten bei Katarrhen verwenden — Ananas ersetzt den Magensaft — Bananen heilen Schwerkranken — Zitronen und Apfelsinen sind vielseitige Helfer

II Nüsse

Die Haselnuß, eine Nervennahrung — Die Walnuß als hochwertige Fett- und Eiweißquelle — Mandeln haben heilende Kraft — Bucheckern geben gutes Öl — Die Edelkastanie, das kleine Naturbrot — Kokosnuß, ein nützlicher Fremdling aus dem Süden — Die Erdmandel hilft Zuckerkranken — Andere wichtige Öllieferanten

III Beerenfrüchte

Berberitzen beleben Kreislauf und Bauchorgane — Brombeeren vertreiben Erkältungskatarrhe — Ebereschen sind wert-

volle Schutzstoffträger — Erdbeeren - Walderdbeeren - reinigen Darm und Blut — Hagebutten - Heckenrosen - liefern Vitamine — Heidelbeeren heilen Darmkrankheiten — Himbeeren frischen den Stoffwechsel auf — Schwarzer Holunder hilft gegen Erkältungskrankheiten — Die roten Johannisbeeren erfrischen — Schwarze Johannisbeeren gegen Rheuma und Gicht — Preiselbeeren schützt der Fieberkranke — Sanddornbeeren steigern die Abwehrkraft — Schlehen liefern köstlichen Saft — Stachelbeeren helfen dem trägen Darm — Wacholderbeeren, altbewährt als Blutreinigungsmittel — Weintrauben bilden neues Blut — Beerenobstkalender

Gemüse und Salate als Schutzahrung 124

I Blatt-, Stengel- und Sproßgemüse

Kohl und Kraut werden gut verdaut — Lauch (Porree) belebt den trägen Darm — Rhabarber zum Körperhausputz — Der Spargel treibt das Wasser aus — Spinat ersetzt die halbe Apotheke

II Gemüsefrüchte

Die Gemüsebohne vertragen auch Zuckerkranken — Junge, grüne Erbsen sind eine Delikatesse — Gurken dienen der Hautpflege — Kürbis gegen Nierenleiden — Tomaten erhöhen die Widerstandskraft

III Wurzel- und Knollengemüse (außer Kartoffeln)

Möhren vertreiben die Würmer — Meerrettich vermehrt die Verdauungskraft — Die roten Rüben oder roten Beeten fördern die Blutbildung — Rettich regt die Galle an! — Die Schwarzwurzel beruhigt — Sellerie hat Nierenwirkung — Zwiebeln heilen manches Übel

IV Grüne Salate

Schutz- und Heilwert der grünen Salate — Kopfsalat bringt guten Schlaf — Endivien geben Appetit — Chicorée regt die Leber an — Feldsalat hilft über den Winter — Gartenkresse reinigt das Blut — Kapuzinerkresse hemmt Bakterienwachstum

V Wildwachsende Gemüse und Salate

Bärenlauch hält jung und frisch — Brennessel hilft aus vieler Not — Brunnenkresse verhütet Mangelkrankheiten — Guter Heinrich als Frühgemüse — Gundermann regt alle Drüsen an — Kerbel ist ein Frühjahrskraut — Löwenzahn braucht jedermann — Nachtkerze liefert uns Früh Salat — Sauerampfer fegt den Darm — Topinambur, die Kartoffel des Zuckerkranken — Kalender der Wildgemüse und -salate

Gewürzpflanzen bereichern die Kochkunst 184

Anis fördert die Verdauung — Basilikum, das aromatische Würzkräut — Bohnenkraut befreit von Durchfall — Borretsch, ein vorzügliches Salatgewürz — Dill regt den Appetit an — Estragon an jeden Salat — Fenchel mildert Bronchialkatarrh — Knoblauch, ein vielseitiger Helfer — Koriander nimm zum Backwerk — Kümmel reguliert Magen und Darm — Liebstöckel wirkt wassertreibend — Majoran gegen Verdauungsschwäche — Melisse, gut für Frauen und Mädchen — Petersilie steigert

Nierentätigkeit — Rosmarin, die Frauenmedizin — Safran „macht den Kuchen geistig“ — Salbei tötet Bakterien — Schnittlauch macht Appetit — Schwarzer Senf verbessert den Stoffwechsel — Thymian, der pflanzliche Bakterienvernichter — Waldmeister fügt den Getränken bei — Kleiner Gewürzkalender — Haltbarmachen und Aufbewahren von Gewürzen

Unsere großen, natürlichen Energielieferanten 224

I Vollgetreide

Vollgetreide, das Rückgrat der Ernährung — Brei-Fladen-Brot — Weizenkeime schenken Gesundheit — Weizenkeime als Aufbaunahrung für Säuglinge und Kleinkinder — Weizenkeime sind Heilkost — Getreidebrei wertvoller als Brot — Getreidefrischbrei, eine Gesundheitskost ersten Ranges — Keimgemüse als wahrhaftes Lebensmittel — Getreidekeimöle sind wertvolle Heilmittel — Leinöl, ein Haut- und Leberbalsam

II Kartoffeln

Kartoffeln sind Kraftspender

III Hefe

Hefe als Vitaminschatzkammer

IV Pilze

Pilze führen zur Natur zurück — Pilzkalender

Was wir an tierischen Produkten brauchen 254

I Fleisch

Fleisch, eine Zusatzkost — Ist Fleischkost schädlich? — Die Rolle des Fleisches bei der Entstehung von Organkrankheiten — Fleisch wirkt auf Seele und Geist

II Eier

Eier sparsam verwenden!

III Fische

Fische sind nahrhaft!

IV Milch

Milch, das Grundnahrungsmittel — Milch als tägliche Nahrung — Milch in der Schwangerschaft und Stillzeit — Die Qua-

lität der Milch entscheidet über die Gesundheit des Kindes — Milch in der Jugend und im Alter — Jedem seine Sauermilch! — Vollmilch als Heilmittel — Milch als Kosmetikum

V Honig

Honig, die „süße Medizin“

Teil II Die natürliche Nahrung ist das beste Medikament

Heilen heißt Reinigen 276

Die jährliche Blutreinigungskur hält uns gesund — Die Blutreinigungskur als Grundbehandlung — Was vor jeder Blutreinigungskur beachtet werden muß — So führen wir eine Blutreinigungskur durch — Gegen Frühjahrsmüdigkeit und Fettansatz — Bitte auch auf Würmer achten! — Einige Hinweise für die Küche

Kreislaufkrankheiten sind Stoffwechselkrankheiten 284

I Herzkrankheiten

Kein Herzschlag kommt aus heiterem Himmel — Kreislauf und Stoffwechsel sind voneinander abhängig — Kreislaufstörungen bilden die Grundlage vieler Krankheiten — Herzkraftstärkende Diät — Die praktische Durchführung der kochsalzfreien Diät — Kochsalzgehalt der wichtigsten Nahrungsmittel — Kochsalzfreie Kost muß schmackhaft sein — Kochsalzfreie Nahrungsmittelerzeugnisse — Beispiel einer kochsalzfreien Tageskost

II Blutgefäßkrankheiten

Wir brauchen nicht zu verkalken! — Die Rolle der gestörten Gefäßfunktion — Stoffwechselentgleisungen entscheiden! — Wenn das seelische Gleichgewicht fehlt...

— Soweit darf es nicht kommen! — Was können wir tun?

Verdauungsorgane brauchen Frischkost 298

Die Entwicklung der Zahnfäule — Wenn sich die Zähne lockern (Paradentose) — Wenn der Magen Schmerzen macht — Überlastet die Bauchspeicheldrüse nicht! — Der Darm als Krankheits- und Gesundheitsquelle — Wie geht es Ihrer Leber? — Gallenwegserkrankungen verlangen Diät

Zündstoffe fachen den Stoffwechsel an 324

Fettsucht verkürzt das Leben — Die Zuckerkrankheit und ihre Heilkost — Rheumatismus, auch eine Ernährungsfrage

Hilfe für die kranke Haut 340

Die Haut ist ein Spiegel unserer Lebensweise — Altes Wissen neu entdeckt — Die Erfahrung der Kinderärzte — Die Abwehrkraft entscheidet — Was die Kaninchen lehren — Die „Schuttplatzfunktion“ der Haut — Mangel und Überschuß schädigen die Haut — Die Sünden der Väter — Innere Krankheiten beeinflussen die Haut — Nicht nur die Nahrung ist schuld! — Die hautheilende Kost

**Auch Nervenkranken
kann geholfen werden 350**

Gesunder Schlaf ist die beste Nervennahrung — Weizenkeime bilden ein natürliches Nervenmittel — Natürliches Stärkungsmittel für Nervenranke — Evers-Diät bei Nervenkrankheiten — Die Ernährung bei Kinderlähmung — Ernährung bei psychisch Kranken

**Die Ernährung
des Tuberkulosekranken 362**

Muß der Tuberkulose „im Fett schwimmen“? — Was der Tuberkulose braucht — Die kochsalzzusatzfreie Kost als Grundbehandlung — Die Behandlung mit Bakterienhemmstoffen — Die chirurgische,

physikalische und medikamentöse Tuberkulosebehandlung

Wie die Kost - so die Geburt 366

Ernährung beeinflusst Entbindung — Vitamine steuern den Geburtsverlauf — Milch in der Nahrung — Eisenhaltige Kost verhindert Blutarmut

**Heilen heißt reinigen -
auch beim Krebs 370**

Wir brauchen nicht zu verzagen! — Wie wir uns die Krebsbildung vorstellen — Die Umwandlung einer normalen Zelle in eine Krebszelle — Das Bild des Krebses — Was tun wir gegen Krebs? — Einfache, natürliche Krebsvorbeugung
Ausklang 386

Teil III Gesundkostzubereitung in der Küche

Gesundkostrezepte 390

Regeln für die Gesundkostküche — I. Frucht-, Gemüse- und Kräutersäfte — II. Getränke und Kräutertees — III. Kräutersuppen und Suppeneinlagen usw. — IV. Tunken und Mayonnaisen mit Kräutern — V. Salate und Frischkost — VI. Gemüse und Wildgemüse — VII. Kartoffelgerichte mit Kräutern — VIII. Eier- und

Mehlspeisen — IX. Vegetarische Braten und Aufschnitte — X. Süßspeisen aus Früchten und Kräutern — XI. Brotbelag und Brotaufstrich mit Kräutern — XII. Backwerk — XIII. Pilzgerichte

Rezeptübersicht 432

Quellenangaben 436

Stichwortverzeichnis 438