

INHALT

Vorwort
Einleitung

Gedicht an die Pflanze

Merkmale eines gesunden und kranken Lebens
und deren Ursachen

Krankheit – Gesundheit – Krebs. Krankheitskosten. Krankheit
als Norm. Die Rohstoffe der Natur. Der Tag-Nacht-Rhythmus.
Das Markenzeichen des heutigen Menschen: der Stuhl. Streß
als Leistungsschwäche. Der sitzende Zivilisierte.

Forschungsstudie über die Verhaltens- und
Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung

Zucker-Brötchen-Schweinefleisch. Übersäuerung der Gewe-
be, Verschleiß. Zwei Behandlungsrichtungen in der Medizin.

Industrieprodukte als Hilfsmittel und
Krankmacher

Die Bombe tickt unter der Achselhöhle:

Lymphblockade. Bedeutung des Lymphsystems. Kosmetika.
Deodorantien im täglichen Leben. Meine eigenen Erfahrun-
gen. 2000 Patienten wurden bisher erfaßt. Ergebnis. Wirkung
der Deodorantien.

Deodorantien als Hauptursache für viele Erkran-
kungen

wie Einsteifung der Gelenke, Vielfältige Kopfsymptomatik,
Schilddrüsenerkrankungen, Brustkrebs, Rheumatische Er-

krankungen, Weichteilrheumatismus, Gelenkknacken, Knochenschwund/Osteoporose, Morbus Bechterew, Knochen-erweichung/ Osteomalazie, Ulcus cruris, Arthrosen, Hormon-störungen, Blei-Knochen, Bandscheibenschäden, Säugling-stod, Schäden im Säuglingsalter, Nierenerkrankungen, Hexenschuß, Darmerkrankungen, Sonnenallergie, allergische Erkrankungen, Hautkrebs, Neurodermitis, Asthma, Multiple Sklerose, Allergie: Neue Reaktionsformen, Deodorantien in der wechselseitigen Wirkung mit anderen Stoffen, Medi-kamententestung.

Wissenschaftliche Ergebnisse: 2000 Patienten wurden er-faßt. Deodorantien mit Aluminium.

Was ist Rheuma?

Was ist Allergie?

Putz- und Reinigungsmittel

Warum glänzt das Geschirr? Warum glänzt die Badewanne?

Warum glänzt der Schreibtisch?

Welche Bedeutung hat Glycerin in Putz- und Reinigungsmitteln?

Glycerin und Essigsäure: die Ursachen für MS, Parkinson, Alzheimer, Neuropathien, Aids und andere Immunkrankheiten?

Glycerin und Aminosäuren.

Fleisch und tierische Produkte

Die Lebensgewohnheiten der Menschen. Fleisch und der kranke Mensch. Tierische Produkte und der kranke Mensch.

Gesundheit der Kinder und Jugend

Die Berufskrankheit der Jugend.

Verfettung, Haltungsschäden, verbildete Füße.
Die gesunde Klasse. Die Zukunft der Jugend

Sportlerwrack, Sport und Natur
Kriterien für den Leistungssport. Die Körpersprache.
Die Deutsche Meisterin Ingrid Adam. Der Sportler als
geistiger Träger des Volkes.

Krebs
Die Summe aller Schadstoffe. Eine einfache, aber wirksame
Behandlungsmethode zu Hause.
Tiefseetauchen als außergewöhnliche Heilkraft für den
Krebskranken.

Spannung und Spannkraft
Mit den Rohstoffen der Natur.
Das Weltbild der chinesischen Medizin:
Energie gleich Gesundheit.

Gesundheit aus dem Küchenschrank
Hippokrates und die moderne Medizin.
Der Weg zur Gesundheit über die Familie.
100 Milliarden DM Krankheitskosten sparen.
Der gesunde Küchenschrank:
Die Pflanze, das Wasser, das Salz, das Öl.

Vitamin E und ungesättigte Fettsäuren
Freie Radikale, Oxidantien.
Beispiele: Tetrachlorkohlenstoff, Glycerin
Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer, Neuropathien.
Vitamin C, beta-Carotin, Selen.

Tierfasten nach Dr.Mauch

Ein neuer Weg für den kranken Menschen. Giftstoffe meiden. Von der Pflanze leben. Seine Lebensfunktionen einregulieren. Organschleusen zur Entgiftung öffnen. Sich bewegen. Heißhunger.

Organentgiftung

Niere, Darm, Lunge Haut. Die Bewegung.

Mauch'sche Spirale

Regulierung der Darmfunktion mit Hafer und Bewegung

Selbsthilfe mit den Rohstoffen der Natur

Die Aufgabe der Mutter. Einfache und praktikable Rezepte. Gifte abkoppeln. Körperpflege, Haushaltspflege. Schleusen zur Entgiftung öffnen. Die Nahrung auf gesunde Naturkost umstellen. Den Körper in Bewegung bringen.

Körperpflege

Haushaltspflege

Basensuppe, das beste Rheumamittel

Das beste Rezept: die Körpersprache

Wandern. Die Schuhe

Der gesunde Fuß trägt uns durch das Leben.

Zusammenfassung

Krankheitsverursacher: die Familie

Krankheitssanierung: die Mutter

Eid des Hippokrates
Der Schwur des Arztes.
Realität oder Schwachsinn.

Wie sieht es heute in der Familie aus
Die Mutter

Selbsthilfe
Einfache Anwendungen von großer Wirkung
Grüner Hafertee.
Heiße Nierenwickel. Teezubereitung
Der Achselschweiß.
Das Wannenbad mit Naturbadesalz. Die Haut: Die
zweite Niere. Tau-Treten. Das Bad im kalten See.
Wechselduschen. Die Ölmassage.

Wirbelsäulen-Reflex-Massage nach Dr. Mauch
mit den Reflexzonenbällen und der Ölmassage.
Massageeinlagen für die Schuhe

Der heiße Wickel

Der kalte Wickel
Verstärkung der Heilwirkung durch Salz und Öl

Arthrose und Arthritis
Stabilisieren der Gelenke mit Salz und Öl

Mund-und Rachenentzündung

Der Schlafwickel

Der Nierenwickel
Die wichtigste Behandlungsform

Sanieren Sie Ihren Lebensraum

Gesunde Industrieprodukte

mit dem Markenzeichen »Gesund aus
Deutschland« erobern die Welt und sichern unsere Arbeits-
plätze.

Die Sanierung der Familie und Schule

Das größte Sanierungsprojekt der Nachkriegsgeschichte.
Unsere Frauen. Die Mutter.

Gedicht

Quellennachweis