

Inhaltsverzeichnis von „Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung, Gesund und allergiefrei“

Die mit „erweitert“, „aktualisiert“ oder „NEU“ gekennzeichneten Unterkapitel kennzeichnen diejenigen Stellen im Buch, die gegenüber der ersten Auflage erweitert oder aktualisiert wurden oder neu dazu gekommen sind. Grundsätzlich ist das gesamte Buch jedoch inhaltlich, orthografisch und stilistisch überarbeitet worden und enthält 24 neue Grafiken.

Vorwort zur zweiten Auflage (**NEU**)
Einladung an meine Leser

Kapitel 1: Ein überraschendes Ergebnis

Kapitel 2: Die Bedeutung des Salzes

Antisalzpropaganda mit fatalen Folgen
Das Salz – eines der wichtigsten Lebensmittel
Ohne Salz keine Magensäure
Wie Rohköstler den Salzbedarf abdecken (**NEU**)
Der Salzbedarf des Menschen (**aktualisiert**)
Besondere Wirkungen des Meer-, Stein- und Kristallsalzes (**erweitert**)
Zusammenfassung

Kapitel 3: Erste Erfahrungen mit feinstofflichen Energien

Die Unverträglichkeit von Salz mit rohen Nüssen und Samen
Verschleimung des Körpers durch unverdaute Nahrung oder falsch kombinierte Lebensmittel
Die erdende Wirkung unserer Nahrung
Experimente mit traditionellen Ernährungslehren
Zusammenfassung

Kapitel 4: Eine verlorene Wette

Diagnose: Eisenmangelanämie
Die Bedeutung der Magensäure für die Eisenverwertung (**erweitert**)
Berechtigte Warnungen vor ungesundem oder einseitigem Vegetarismus
Zusammenfassung

Kapitel 5: Der Wahrheit auf der Spur

Allergien infolge einer geschwächten Intestinalschranke
Ursachen und Heilung vom Leaky-Gut-Syndrom, dem „durchlässigen Darm“ (**NEU**)
Notwendige Nährstoffe für eine gesunde Verdauungskraft
Phytinsäure und Mineralstoffversorgung (**NEU**)
Vitamin B₁₂ – ein kritischer Nährstoff bei Vegetariern (**erweitert**)
Haarmineralanalyse: Indizien, die durchaus hilfreich sein können
Gesund durch ein hohes Lebensenergieniveau
Zusammenfassung

Kapitel 6: Das Geheimnis der Aufbaukräfte

Eine unerwartete Entdeckung
Die Bedeutung der Stoffwechselkatalysatoren
Der Einfluss der Lebensmittel auf die Stoffwechselkatalysatoren (**aktualisiert**)
Die Aufbaukräfte unserer Nahrung
Einige Aufbauenergien im relativen Vergleich

Die Wirkung der Aufbaukräfte im Körper
Die Aufbauenergien für die Eiweiß- und Fettverdauung
Die Aufbauenergien für die Kohlenhydratverdauung
Zusammenfassung

Kapitel 7: Die Wahrheit ist ganz einfach

Die chronische Epstein-Barr-Virusinfektion – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern (**NEU**)
Krank durch Umweltgifte (**erweitert**)
Die Ursachen der Allergienentstehung
Die Ursachen für Verdauungsschwächen
Die Ursachen von Darmflorastörungen und Darmpilzkrankungen
Die Entstehung von Allergien bei Babys und Kindern
Heilung ist möglich!
Zusammenfassung

Kapitel 8: Gesund im Säure-Basen-Gleichgewicht

Was sind Säuren und Basen?
Wie entstehen die Säuren im Körper?
Wie werden die Säuren im Körper neutralisiert?
Was passiert, wenn unser Körper übersäuert? (**aktualisiert**)
Wie ernähre ich mich gesund im Säure-Basen-Gleichgewicht?
Zusammenfassung
Der Säure- und Basenüberschuss in unseren Lebensmitteln (**aktualisiert**)
Wodurch eine basische Nahrung sauer wird
Die wichtigsten Lebensmittel im Vergleich
Mindestens zwei Drittel basisch
Entsäuerung und Entgiftung: zwei unterschiedliche Vorgänge
Die Anwendung von Natronwasser

Kapitel 9: Krank durch Zucker und Weißmehl

Raffinierter Zucker: ein Vitalstoffräuber
Raffinierter Zucker: der wichtigste Darmflorakiller
Arteriosklerose durch raffinierten Zucker
Raffinierter Zucker: ein „reines Naturprodukt“ oder leblose Materie?
Karies und Osteoporose durch raffinierten Zucker
Keine guten Alternativen: brauner Zucker und Süßstoffe (**aktualisiert**)
Raffinierter Zucker schwächt Immunsystem und Lebenskraft
Weißmehl und polierter Reis: leere Kohlenhydrate ohne Power
Zusammenfassung

Kapitel 10: Die Bedeutung der Rohkost

Jung und vital durch lebendige Nahrung
Müde und schlapp durch erhitzte Kost (**erweitert**)
Kochen und Backen zerstört lebenswichtige Nährstoffe
Gesunde Zellfunktionen durch lebendige Öle und Fette
Bessere Verwertung von rohem Eiweiß (**aktualisiert**)
Vorsicht vor einem Eiweißmangel! (**NEU**)
Die wichtigsten Eiweiß-Mangelsymptome (**NEU**)
Auxone verringern den Nährstoffbedarf
Zusammenfassung

Kapitel 11: Die Naturgesetze der Ordnung – Die Trennkost

Die vier wichtigsten Lebensmittelgruppen (**erweitert**)

Die relativ neutralen Lebensmittel

Milch, Quark und Weichkäse sind keine neutralen Lebensmittel (**NEU**)

Die Bedeutung und Entwicklung der Trennkost

1. Kombinationsregel (**erweitert**)

2. Kombinationsregel (**erweitert**)

3. Kombinationsregel (**aktualisiert**)

4. Kombinationsregel (**aktualisiert**)

Die große Bedeutung der Wartezeiten (**NEU**)

Die Verweildauer der Nahrung im Magen (**erweitert**)

Mindestwartezeiten nach rohen Nüssen und Samen (**NEU**)

Die drei Trennkoststufen im Überblick

1. Trennkoststufe (**erweitert**)

Optimale Kochzeiten für Getreide und Hülsenfrüchte (**NEU**)

2. Trennkoststufe (**aktualisiert**)

Chapatis richtig gebacken – eine Nahrung voller Power (**NEU**)

3. Trennkoststufe

Zusammenfassung

Die vier wichtigsten Ernährungsregeln (**aktualisiert**)

Die „Organuhr“ des Körpers

Kapitel 12: Die Relativität der Wahrheit – Anthroposophie und Hildegard-Lehren

Kapitel 13: Yin und Yang – Urkräfte des Lebens

Die Yin-Yang-Qualitäten unserer Nahrung

Yin-Yang-Grafik der Lebensmittel

Die Bedeutung der Yin-Yang-Energien für unsere Gesundheit

Der Unterschied zwischen den Yin-Yang-Energien und den Kalt-Warm-Eigenschaften

Kapitel 14: Die Bausteine der Nahrung (**aktualisiert**)

Wie uns die Nahrung vor den freien Radikalen schützen kann

Natürliche Vitamine: Wann sind sie echt?

Ist der Mensch vom Ursprung her Vegetarier?

Eigenschaften und Wirkungen der Vitamine

Die Bedeutung der Hauptmineralstoffe

Die Vorteile von organisch gebundenen Mineralien

Die Rolle der Spurenelemente für den Stoffwechsel

Die Vorteile einer lebensenergiereichen Vollwertkost

Mögliche Nachteile einer reinen Obst- und Gemüseernährung

Nährwertabelle (**erweitert**)

Kapitel 15: Die Heilkräfte des Ayurveda

Kapitel 16: Alles Wichtige über Allergien

Wie wird Eiweiß verdaut?

Die Entstehung von Allergien durch nicht verdautes Eiweiß

Ohne Umweltgifte keine allergischen Babys und Kinder!

Untersuchungsmethoden für Allergien

Heuschnupfen – eine Vorstufe für Nahrungsmittelallergien? (**erweitert**)
Eine Therapie ist nur so gut wie ihr dauerhafter Erfolg!
Die Rolle der Erbfaktoren bei der Entstehung von Krankheiten
Wenn Allergien Nerven und Gehirn reizen (**NEU**)
Allergiesymptome an Haut und Schleimhäuten
Auch Kopfschmerzen können allergiebedingt sein
Psychisch bedingte Allergien und ihre Heilung
Impfungen – Segen oder Gefahr?
Die psychischen Allergiesymptome (**erweitert**)
Zusammenfassung

Kapitel 17: Die Entstehung von Darmpilzen und chronischen Krankheiten
Erste Folgen einer gestörten Verdauung von Kohlenhydraten und Fetten
Die Entstehung von Darmpilzen aufgrund von Verdauungsschwächen
Darmpilze als Ursache vieler Krankheiten
Wie sich seelische Zustände auf die Darmflora auswirken
Die gefürchteten Candidapilze und ihre Auswirkungen
Die Bedeutung der Darmpilze für die Entstehung von Gefäßerkrankungen, Krebs und Rheuma (**erweitert**)
Arteriosklerose ist heilbar! (**NEU**)
Heilung als ganzheitlicher Weg für Körper, Seele und Geist
Zusammenfassung

Kapitel 18: Die Aufbau- und Entgiftungstherapie mit der Nahrung
Die Bedeutung des Zellstoffwechsels für die Gesundheit und ein langes Leben
Notwendige Voraussetzungen für die Aktivierung der Aufbaukräfte
Hindernisse bei der Aufbau- und Entgiftungstherapie
Einfache Erkennungsmerkmale für die verschiedenen Verdauungsschwächen
Die Heilnahrung – Heil- und Aufbautherapie mit Samen und Früchten (**erweitert**)
Die „Drei-Mandel-Therapie“ (**NEU**)
Entgiftung und Transmutation – wie Vorteile zu Nachteilen werden können (**aktualisiert**)
Zusammenfassung
Ratschläge für das Keimen von Getreide (**aktualisiert**)

Kapitel 19: Die Problematik der Bindegewebsentgiftung
Warum verschlackt unser Körper? (**erweitert**)
Wie uns die Nahrung entgiften kann
Die umfassende Bindegewebsentgiftung
Die allgemeine Bindegewebsentgiftung
Die sekundäre Bindegewebsentgiftung
Sind Entgiftungskrisen vorprogrammiert?
Was ist ein Leberstau?
Die wichtigsten Leberstau-Symptome im Überblick (**erweitert**)
Wissenswertes zum Leberstau (**NEU**)
Die Folgen eines Leberstaus (**NEU**)

Kapitel 20: Die Lebertherapie
Die Entdeckung des Toten-See-Salzes in der D 33
Was ist Homöopathie?
Das Salz vom Toten Meer und seine Wirkung
Die Herstellung vom TMS D 33 (**aktualisiert**)

Die praktische Anwendung des TMS D 33 (**aktualisiert**)
„Switching“ als Therapieblockade
Die Notwendigkeit von orthomolekularen Nährstoffen in der Lebertherapie (**NEU**)
Der Verbrauch von Biokatalysatoren in den drei Leberstadien (**NEU**)
Wirkung und Anwendung der Biokatalysatoren in der Therapie eines Leberstaus (**NEU**)
Die orthomolekulare Therapie eines Leberstaus bei Erwachsenen (**NEU**)
Die orthomolekulare Therapie eines Leberstaus bei Kindern und Jugendlichen (**NEU**)
Zusammenfassung (**erweitert**)

Kapitel 21: Der Weg zur Gesundheit

Ein Heilungsweg für jedermann (**aktualisiert**)
Die acht Energieebenen unserer Nahrung (**erweitert**)
Wie man die Heilnahrung abschwächt
Die sekundäre Bindegewebsentgiftung
Wann bin ich gesund?
Keine Panik bei Entgiftungskrisen!
Ver- und Entgiftungssymptome sind oft dieselben (**NEU**)
Karies durch zu starke Entgiftung
Das Ziel: Gesundheit und Vitalität
Die Vermeidung von ungesunden Nahrungsmitteln
Der Aufbau der Verdauungskraft und die Entgiftung des Körpers (**erweitert**)
Die Bedeutung der Lebertherapie (**aktualisiert**)
Die Bedeutung der orthomolekularen Nährstoffe in der Lebertherapie
Was kann ich sonst noch tun? – Unterstützende Maßnahmen beim Leberstau (**NEU**)
Die Notwendigkeit der Lebertherapie während einer akuten Krankheit
Die Therapie eines Nierenstaus
Sport und Entgiftung
Hitze und Entgiftung
Der Einfluss der Luftqualität auf die Bindegewebsentgiftung (**NEU**)
Die Bedeutung von Darmreinigungskuren (**NEU**)
Allgemeine Empfehlungen für eine Darmreinigungskur (**NEU**)
Sind Darmflorapräparate notwendig? (**NEU**)
Wasser – unser wichtigstes Lebensmittel (**NEU**)

Kapitel 22: Ernährung für Mutter und Kind

Richtige Ernährung in der Schwangerschaft
Mineralstoffbedarf in der Schwangerschaft
Die große Bedeutung der Muttermilch
Allergien bei Babys – Heilung ist möglich!
Ernährungsempfehlungen für gesunde Kinder (**aktualisiert**)
Milchprodukte auf dem Prüfstand
Allgemeine Ernährungsempfehlungen
Praktische Tipps für die Ernährung von Babys und Kleinkindern (**erweitert**)
Impfungen und Fluoreinnahme – zwei umstrittene Themen

Kapitel 23: „Leben kommt nur vom Leben!“

Die Ernährungslehre Jesu
Altes Wissen neu entdeckt
Wie alt kann der Mensch werden?
Das Geheimnis des alten Methusalem
Die körpereigene Salzbildung – eine bewiesene Tatsache!

Der Darm: Wurzel für Gesundheit und Vitalität
War Jesus Vegetarier? (**aktualisiert**)

Kapitel 24: Ausblick in die Zukunft

Schlusswort (**erweitert**)

Danksagung

Literaturverzeichnis

Über den Autor

Leserservice

Stichwortverzeichnis (**stark erweitert, insgesamt 32 Seiten**)