

<u>DEFINITION GESUNDHEIT NACH WHO</u>	9
<u>UNSERE ESSGEWOHNHEITEN</u>	9
WARUM KOMMT UNSER ORGANISMUS AUS DEM GLEICHGEWICHT?	9
<u>ZIVILISATIONSERKRANKUNGEN</u>	11
DIE HÄUFIGSTEN ZIVILISATIONSERKRANKUNGEN	11
<u>EMPFEHLUNGEN FÜR JEDLICHE ERNÄHRUNGSFORMEN</u>	12
SAISONALE UND REGIONALE ERNÄHRUNG	12
WAS HEIßT „BIO“ ÜBERHAUPT?	13
DEFINITION VOLLWERTERNÄHRUNG	14
<u>SÄURE-BASEN-BALANCE</u>	15
KÖRPER BELASTENDE SÄUREN	16
DEFINITION „SCHLACKEN“	19
<u>ANWENDUNGEN ZUR ENTGIFTUNG IHRES KÖRPERS</u>	20
BASEN-BAD MIT SPEISENATRON	20
ABREIBUNGEN MIT APFELESSIG	21
ÖLSAUGKUR NACH DR. KARACH	22
DARMREINIGUNG MIT FLOHSAMENSCHALEN	23
<u>LEBERWICKEL</u>	25
<u>BAUCHMASSAGE</u>	26
<u>ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALENMASSAGE</u>	27

WO KANN DIE KLANGMASSAGE UNTERSTÜTZEN?	28
<u>TIBETISCHE 8ER MASSAGE</u>	<u>29</u>
<u>BEWEGUNG GEHÖRT DAZU</u>	<u>31</u>
<u>TIPPS, UM DIE EIGENE LEBENSFREUDE ZU STEIGERN</u>	<u>33</u>
<u>DÜFTE FÜR KÖRPER UND SEELE</u>	<u>34</u>
<u>KÜCHENHELFER UND SCHNELLE KÜCHE</u>	<u>36</u>
<u>REZEPTE</u>	<u>38</u>
<u>WASSER - UNSER LEBENSELEXIER</u>	<u>124</u>
DIE AUFGABEN DES WASSERS IN UNSEREM KÖRPER	126
EMPFEHLENSWERTE GETRÄNKE	129
<u>GEDICHTE - SEELEN-IMPRESSIONEN</u>	<u>131</u>
DER FRÜHLING	131
DIE LIEBE	133
MUT	135
DIE NATUR TRÄGT IHR SCHÖNSTES KLEID	137
ANGST	139
UNENTSCHLOSSENHEIT	141
SCHWERELOS	143
<u>REZEPTTEIL – VON A BIS Z</u>	<u>144</u>
<u>MEIN BASEN TAG - „AUS SAUER MACH LUSTIG TAG“</u>	<u>147</u>