

# Moritz, Andreas / Hornecker, John Der einfache Weg zur vollkommenen Gesundheit

## Leseprobe

[Der einfache Weg zur vollkommenen Gesundheit](#)

von [Moritz, Andreas / Hornecker, John](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24337>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort .....	X
Einführung .....	xi
<b>Teil 1 – Die häufigsten Krankheitsursachen und die Bedeutung der „inneren Hygiene“ .....</b>	<b>2</b>
1 Blockierungen in der Leber und der Gallenblase .....	4
Leber- und Gallenblasenspülung .....	7
2 Dehydrierung.....	8
Trinkwasser – Die bestmögliche Therapie .....	9
Wasserqualität.....	11
Gefahren beliebter Getränke.....	12
3 Nierensteine .....	13
Nierenreinigung .....	15
4 Blockaden im Darmtrakt .....	16
Darmspülung.....	17
Colema Board® .....	18
<b>Teil 2 – Gesunde Ernährung.....</b>	<b>21</b>
5 Natürliche Nahrung vs. verarbeitete Lebensmittel.....	23
6 Säure-Basen-Gleichgewicht .....	27
Die 80/20-Regel.....	28
Salzsäure (HCl) .....	29
Liste von basenbildenden und säurebildenden Lebensmitteln .....	29
Ionisiertes Wasser .....	30
7 Empfehlungen für gesunde Mahlzeiten.....	31
Rohe vs. gekochte Lebensmittel.....	31
Lebensmittel richtig kombinieren .....	33
Proteine und Stärke.....	34
Proteine und Obst .....	34
Proteine und grünes Gemüse .....	34
Verschiedene Proteine .....	35

Obst und Stärke.....	35
Obst und grünes Gemüse.....	35
Verschiedene Obstsorten.....	36
Melonen.....	36
Weitere Richtlinien für das Essen.....	36
<b>8 Ayurveda – Ein natürlicher Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden.....</b>	<b>38</b>
Ayurvedische Ernährung.....	42
<b>9 Sprossen.....</b>	<b>43</b>
<b>10 Frische Gemüsesäfte.....</b>	<b>46</b>
<b>11 Fleisch.....</b>	<b>51</b>
Die Verdauung von Fleisch.....	53
Medikamente und Additive.....	55
<b>Kontaminierung des Fleisches.....</b>	<b>56</b>
Fisch.....	57
<b>12 Milch.....</b>	<b>58</b>
Durch Milch verursachte Osteoporose.....	59
<b>Säure-Basen-Gleichgewicht.....</b>	<b>61</b>
Fettarme Milch.....	61
Allergien.....	61
<b>Pasteurisierung.....</b>	<b>62</b>
Homogenisierung.....	62
Milchhormone (BST).....	63
Alternativen zu Kuhmilch.....	64
<b>13 Zucker und Süßstoffe.....</b>	<b>66</b>
Zucker.....	66
Aspartam.....	68
Saccharin.....	70
Gesunde Süßungsmittel.....	71
<i>Honig</i> .....	72
<i>Xylit</i> .....	73
<i>Stevia</i> .....	74
Weitere natürliche Süßungsmittel.....	75

---

<b>14 Ungesunde Getränke</b> .....	76
<b>Erfrischungsgetränke</b> .....	<b>76</b>
Alkoholische Getränke .....	78
Kaffee .....	81
<b>15 Vitamine und Mineralstoffe</b> .....	84
Die versteckten Gefahren von Vitamintabletten .....	86
Vitamin A .....	87
Vitamin B.....	87
<b>Vitamin B3</b> .....	<b>87</b>
<b>Vitamin B6</b> .....	<b>88</b>
<b>Vitamin B9</b> .....	<b>88</b>
<b>Vitamin C</b> .....	<b>89</b>
<b>Vitamin D</b> .....	<b>91</b>
Was erzeugt einen Vitaminmangel?.....	92
Mineralstoffe .....	92
Zusammenfassung .....	95
<b>16 Nahrungsmittel mit besonderen gesundheitsfördernden</b> <b>Eigenschaften</b> .....	96
<i>Wichtiger Hinweis</i> .....	96
Krebsschützende Eigenschaften von Brokkoli.....	97
Kohl – das Krebsheilmittel der Römer .....	97
Blumenkohl hilft bei der Bekämpfung von Brustkrebs.....	97
<b>Das große Karottenphänomen</b> .....	<b>98</b>
Sellerie – besser als Viagra .....	98
Avocado – die köstliche Superfrucht.....	99
Heidelbeeren und Cranberrys schützen Nieren, Herz, Augen und Haut.....	100
Die Heilkraft grüner Bohnen .....	101
Die knochenbildende Kraft von Rosenkohl .....	102
Artischocken für eine gute Verdauung.....	103
Grünkohl.....	103
Nüsse .....	103
<b>Frischer Mais kann bei der Beseitigung von Sehstörungen</b> <b>helfen</b> .....	<b>105</b>

---

Reis.....	105
Kokosöl – ein Geschenk der Tropen .....	105
Eine Banane am Tag erspart den Arzt .....	106
<b>17 Kochen mit der Mikrowelle .....</b>	<b>108</b>
<i>Mikrowellenstrahlung .....</i>	<i>109</i>
<i>Die Hertel-Blanc-Studie.....</i>	<i>111</i>
<i>Die deutschen und russischen Studien.....</i>	<i>111</i>
Auswirkungen auf die Nährwerte der Nahrungsmittel.....	112
<b>Vitamine und Mineralstoffe werden unbrauchbar gemacht ...</b>	<b>112</b>
<b>Abnahme der Vitalenergie .....</b>	<b>112</b>
<b>Verdaulichkeit von Obst und Gemüse wird reduziert.....</b>	<b>112</b>
<b>Fleischliches Protein wird wertlos .....</b>	<b>112</b>
<b>Alle Nahrungsmittel werden beschädigt .....</b>	<b>112</b>
Krebs und andere Gesundheitsrisiken .....	112
<b>Fleisch.....</b>	<b>113</b>
<b>Proteine.....</b>	<b>113</b>
<b>Radioaktivität.....</b>	<b>113</b>
<b>Milch und Zerealien .....</b>	<b>113</b>
<b>Tiefgefrorene Nahrungsmittel.....</b>	<b>113</b>
<b>Gemüse.....</b>	<b>113</b>
Resultierende Auswirkungen auf den menschlichen Körper.....	114
<b>Verdauungssystem.....</b>	<b>114</b>
<b>Lymphsystem .....</b>	<b>114</b>
<b>Blut .....</b>	<b>114</b>
<b>Gehirn .....</b>	<b>114</b>
<b>Freie Radikale.....</b>	<b>114</b>
<b>Magen- und Darmkrebs .....</b>	<b>114</b>
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>115</b>
<b>18 Lebensmittelbestrahlung .....</b>	<b>116</b>
Was ist Lebensmittelbestrahlung und warum wird sie eingesetzt? ....	116
<b>Gesundheitliche Bedenken .....</b>	<b>118</b>
Kennzeichnung von bestrahlten Lebensmitteln.....	120

---

<b>Teil 3 – Eine ausgewogene Lebensweise.....</b>	<b>123</b>
<b>19 Bewegung.....</b>	<b>125</b>
Muskeltonus .....	125
Das Skelettsystem beweglich halten .....	125
Aerobe Übungen .....	126
Entgiftung durch Transpiration.....	126
Lymphsystem .....	126
Zerebrospinalflüssigkeit .....	127
Emotionale Reinigung.....	127
Körper, Geist & Seele integrieren .....	128
Wann und wie viel?.....	128
<b>20 Die biologischen Zyklen des Tages.....</b>	<b>130</b>
Warum richtiger Schlaf so wichtig für Sie ist!.....	132
Zusammenfassung .....	135
<b>21 Die Macht unserer Gedanken und Gefühle.....</b>	<b>136</b>
<b>22 Die Reaktion unseres Körpers auf Stress .....</b>	<b>139</b>
Wachstum oder Schutz .....	139
<b>23 Bewusst leben.....</b>	<b>143</b>
<b>24 Schlussfolgerung .....</b>	<b>146</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>147</b>
Anhang A: Angewandte Kinesiologie – Muskeltest .....	148
Durchführung des Muskeltests .....	149
Anhang B: Die Nierenreinigung.....	154
Anhang C: Liste von basenbildenden und säurebildenden Lebensmitteln.....	158
Anhang D: Checkliste für Übersäuerung .....	162
Anhang E: Lebensmittelgruppen .....	164
Quellenangaben .....	167
Bezugsquellen .....	169
Über die Autoren.....	170
Index .....	175

# Einführung

---

Gesund und vital zu sein, ist der natürliche Zustand des menschlichen Körpers. Aufgrund schädlicher Essgewohnheiten und falscher Lebensführung leiden jedoch die meisten Menschen an diversen gesundheitlichen Problemen, die verhindern, dass sie ihr Leben in Gänze genießen können. Leider konzentriert sich die konventionelle Medizin bei solchen Problemen darauf, diese mit Medikamenten und Operationen zu behandeln, die vielleicht eine zeitweise Linderung der Symptome bewirken, aber praktisch niemals die Wurzel des Problems bekämpfen. Dabei wird es immer offensichtlicher, dass die Nebeneffekte solcher medizinischen Praktiken unserer Gesundheit häufig mehr Schaden zufügen als die ursprüngliche Krankheit.

Der medizinische Begriff für Krankheiten, die durch ärztliche Maßnahmen verursacht werden, lautet „iatrogen“. Genaue Informationen über das Ausmaß dieses Problems sind aufgrund potenzieller Rechtsstreitigkeiten jedoch kaum verfügbar. Dennoch kam eine zehnjährige Studie<sup>17</sup> der amtlichen Statistiken, die 2003 veröffentlicht wurde, zu dem Ergebnis, dass iatrogene Krankheiten mittlerweile die *hauptsächliche* Todesursache in den Vereinigten Staaten sind. Sie fand des Weiteren heraus, dass Nebenwirkungen von verschreibungspflichtigen Medikamenten für über 300.000 Todesfälle jährlich verantwortlich sind. Das entspricht zwei voll beladenen Jumbojets, die täglich abstürzen!

Meine Absicht besteht hier nicht darin, die Millionen von engagierten Medizinern und Menschen, die in der Pflege arbeiten, zu kritisieren. Die meisten von ihnen machen täglich Überstunden, um das Leid und die Schmerzen ihrer Patienten zu lindern. Ich möchte vielmehr darstellen, dass die westliche Medizin, die sich hauptsächlich auf Medikamentierung und Operationen verlässt, auf einem falschen Weg ist.

Es liegt an jedem von uns selbst, die Verantwortung für unseren eigenen Körper zu übernehmen. Leider wird der größte Teil der Informationen, mit denen wir heutzutage täglich bombardiert werden, von den Unternehmen gesteuert, die uns ihre Produkte oder Dienstleistungen verkaufen wollen, die uns aber nicht beim Verständnis darin, wie wir unseren Körper gesund erhalten

können, unterstützen. Der menschliche Körper besitzt erstaunliche Selbstheilungskräfte. Wenn wir uns diese natürlichen Funktionen unseres Körpers wieder zu eigen machen, ist es so gut wie nie zu spät, Veränderungen durchzuführen, die uns auf den Weg zu vollständiger Heilung und Verjüngung führen.

Der menschliche Körper ist nicht einfach ein physikalischer Mechanismus, sondern eine komplexe Einheit, die auch unsere Gedanken, Gefühle und unsere spirituelle Natur beinhaltet. Dieses Buch möchte grundlegend erläutern, wie der menschliche Körper funktioniert und Lösungen aufzeigen – die auch unsere Lebensführung mit einbeziehen –, wie jeder von uns mit seinem Körper so umgehen kann, dass er zu optimaler Gesundheit und Langlebigkeit gelangt.



# 7 Empfehlungen für gesunde Mahlzeiten

---

Das letzte Kapitel enthielt Ratschläge, *welche* Lebensmittel Sie zu sich nehmen sollten. Dieses Kapitel rät Ihnen, *wann* und *wie* Sie die Nahrung verzehren sollten.

Es ist schwer, mit kulturellen Gewohnheiten zu brechen. So beinhaltet eine Mahlzeit üblicherweise nicht nur den Verzehr von Speisen und Getränken, sondern ist auch eine Möglichkeit der sozialen Interaktion. Leider sind aber die Essgewohnheiten der meisten Menschen in der westlichen Welt abträglich für die Förderung von Gesundheit und Vitalität.

Für eine gesunde Nahrungsaufnahme müssen wir verschiedene Faktoren berücksichtigen. Der erste und wichtigste ist, dass jeder von uns einen einzigartigen Körper mit einzigartigen Ernährungsbedürfnissen hat. Ein Mensch kann von einem bestimmten Nahrungsmittel profitieren, das einen anderen krank machen würde. Nahrungsmittel, die im Winter unserer Gesundheit dienlich sind, können in den Sommermonaten regelrecht unverträglich sein. Außerdem kann ein Lebensmittel, das unsere Gesundheit fördert, wenn wir es mittags essen, bei einem abendlichen Verzehr schädlich sein. Die alte Wissenschaft des *Ayurveda*, die Sie in Kapitel 8 kennenlernen, befasst sich mit einem breiten Spektrum an Variablen und bietet Richtlinien für verschiedene Köpertypen. Daneben gibt es aber einige generelle „Faustregeln“, basierend auf der Art und Weise, wie unser Körper Nahrung verarbeitet, die auf die meisten von uns zutreffen. Wir beginnen mit der Frage, ob rohe oder gekochte Nahrung besser für uns ist.

## Rohe vs. gekochte Lebensmittel

Da das Erhitzen von Nahrungsmitteln Enzyme zerstört und andere Nährstoffe verändert, sollte man annehmen, dass eine Ernährung, die rein aus rohen,

natürlichen Lebensmitteln, wie Obst und Gemüse, besteht, ideal wäre. Eine ganze Reihe von Säugetieren ernährt sich schließlich so, denen es sehr gut zu gehen scheint. Und da es immer mehr Ernährungssysteme gibt, die auf Rohkost basieren, und rohe Lebensmittel auf immer mehr Speiseplänen stehen, scheint die Popularität der Rohkost-Ernährung zuzunehmen. Doch ganz so einfach ist es nicht.

Unser Verdauungstrakt benötigt Ballaststoffe, um die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, ordnungsgemäß verdauen zu können. Ballaststoffe könnte man als das „Skelett“ von Pflanzen bezeichnen. Ihre wichtigste Rolle im Verdauungsprozess besteht darin, wellenartige Muskelkontraktionen zu erzeugen, die den Nahrungsmitteltransport durch den Darm fördern. Es gibt eine weit verbreitete Annahme, dass Ballaststoffe nicht verdaut werden können und unseren Körper unverändert wieder verlassen. Das trifft aber nur auf den Dünndarm zu. Im Dickdarm (Colon) werden die Ballaststoffe abgebaut und von einer großen Anzahl dort ansässiger Bakterien zersetzt. Falls die Ballaststoffe das Colon aber nicht in einer angemessenen zeitlichen Frist verlassen, kann dies zu einer Fermentierung dieser Stoffe führen.

Gekochtes Gemüse und Getreide enthält Ballaststoffe, die den Verdauungsprozess unterstützen, jedoch das Colon nicht überfordern. Außerdem sorgt der höhere Wassergehalt von gekochten Speisen dafür, dass der Transport durch den Darmtrakt viel leichter erfolgt. Zwar enthält Rohkost dieselben Ballaststoffe wie gekochte Nahrung, doch es wird mehr Zeit und Energie benötigt, um rohe Speisen im Darm zu verdauen. Bestimmte Körpertypen vertragen größere Mengen an Rohkost besser als andere. Viele Menschen haben ihre Ernährung so umgestellt, dass diese zu fast 100 % aus Rohkost besteht, und fühlten sich mit dieser Ernährungsweise für einen langen Zeitraum wohl. In einigen Fällen, manchmal erst nach 10 oder 20 Jahren, erlitten einige dieser Menschen aber einen körperlichen Zusammenbruch. Sie waren nicht mehr in der Lage, das harte Getreide und das rohe Gemüse aufzuspalten.

Die Ballaststoffe des Obstes sind für den Verdauungsprozess ebenfalls vorteilhaft. Doch reifes Obst wurde quasi bereits von der Sonne „gekocht“. Damit ist ein weiteres Kochen von Obst nicht mehr notwendig.

Am sichersten ist es, wenn wir ein vernünftiges Gleichgewicht aus rohen und gekochten Nahrungsmitteln in unseren täglichen Speiseplan aufnehmen.

Wenn Sie Ihre Ernährung dahingehend umstellen möchten, dass Sie mehr Rohkost zu sich nehmen, sollten Sie dies nach und nach tun, damit Ihr Körper sich der Umstellung anpassen kann.

Sinnvoll ist die Aufnahme von rohen Gemüsesäften in den Speiseplan, die uns mit Enzymen und Nährstoffen versorgen, welche durch den Kochprozess modifiziert werden. Außerdem sind Getreidesprossen, die Sie in Kapitel 9 näher kennenlernen, eine gute Ergänzung zu gekochten Speisen.

Wenn Rohkost und gekochte Nahrung bei derselben Mahlzeit kombiniert werden sollen, sollten die rohen Nahrungsmittel wie Salate oder frischer Gemüsesaft immer zuerst verzehrt werden.

## Lebensmittel richtig kombinieren

Jedes Nahrungsmittel wird auf unterschiedliche Art durch den Verdauungstrakt verarbeitet und benötigt unterschiedliche Arten von Enzymen und andere verdauungsfördernde Wirkstoffe.<sup>(20)</sup> Außerdem wandern bestimmte Nahrungsmittel viel schneller durch den Verdauungstrakt als andere.

Im Anhang E finden Sie eine Liste der gängigsten Lebensmittel nach Lebensmittelgruppen geordnet. Dazu möchte ich hier noch eine Erläuterung einfügen. In dem Kapitel über das Säure-Basen-Gleichgewicht wurde erwähnt, dass die meisten Obstsorten basenbildend sind. In der Lebensmittelliste in Anhang E werden aber manche Obstsorten als von Natur aus sauer oder wenig sauer gelistet. Hier scheint ein Widerspruch vorzuliegen, was aber nicht der Fall ist. Wir wissen beispielsweise, dass Orangen Zitronensäure enthalten. Während die Orangen im Körper metabolisiert werden, binden einige Mineralien die Säure. Dies bedeutet, dass sie im Körper Säuretoxine *binden* und *basische* Rückstände hinterlassen. Betrachtet man saure Obstsorten also aus der Perspektive, wie sie sich nach der Verdauung auf den Körper auswirken, sind sie basenbildend.

Im Folgenden finden Sie einige Richtlinien, wie Sie bestimmte Lebensmittel aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen bei einer Mahlzeit kombinieren oder eben nicht kombinieren sollten.

# Index

---

## A

Abfallprodukte  
  ausscheiden 16  
  beseitigen 18  
Abfallstoffe 2, 135  
  toxische 2  
Absichten, definieren 144  
Adrenalin 66, 77  
aerobe Übungen 126  
Agavendicksaft 75  
Ahornsirup 75  
Akasha - Raum 38  
Alfalfa-Sprossen 43  
Alkohol 78  
  Dehydrierung 80  
  Leberkrankheit 79  
  Wirkweise 79  
Alkoholpegel 79  
Allergie 61  
  Milch 61  
  Nüsse 104  
Aminosäuren 4  
angewandte Kinesiologie 148  
antibakteriell 72, 105  
Antibiotika 23, 55  
Antioxidans 99  
  krebsbekämpfend 104  
Antioxidantien 100, 103  
  krebshemmend 72  
Antioxidationsmittel 98  
antitumorös 103  
antiviral 105  
Apa-Wasser 39  
Apfelsäure 101  
Arginin 99  
Aromen 24

Arteriosklerose 63  
Artischocke 103  
Ascorbinsäure 89  
Asparaginsäure 69  
Aspartam 68, 78  
  Krankheitsauslöser 70  
Atmen 126  
Atmung 127, 133  
Ausgeglichenheit 136  
Avocado 99  
Ayurveda 31, 37, 38, 130

## B

Bakterien  
  abtöten 24  
  nützliche 11  
  reduzieren 117  
  resistent 23  
Ballaststoffe 16, 32, 47  
Bananen 106  
basenbildenden Eigenschaften  
  von Lebensmitteln 29  
basisches Wasser 30  
Bazillen 57  
Beeren 23, 158  
Benzol 78  
Beriberi 84  
Beta-Carotin 98  
Beweglichkeit, erhalten 125  
Bewegung 124, 125  
bewusst leben 143  
Bier, negative Wirkung 80  
Bioflavonoide 100  
Bio-Garten 26  
biologische Energien 40  
biologische Zyklen 130  
Bioprodukte 25

Blumenkohl 97  
Blutserum 114  
Bluttoxizität 133  
Blutwerte, saure 77  
Blutzuckerkrankheiten 66  
Blutzuckerspiegel 66, 77  
Bohnen 160  
Bohnen, grüne 101  
Brokkoli 97

## C

Calciferol 91  
Candida albicans 106  
Casein 60  
Chemikalien, in Nahrungsmitteln 25  
Chi 127  
Chlorophyll 43, 49  
Cholesterin 6, 63, 66, 78, 134  
Cholesterinwert 104  
Cola 67, 76  
Colema Board 18  
Colon 16, 32  
Colon-Hydro-Therapie 17  
Colonic 17  
Cortison 66, 78  
Cranberrys 100

## D

Darmkrebs 53  
Darmreinigung 17  
Darmspülung 17  
Darmverstopfung 17  
Dattelsucker 75  
Dehydrierung 8  
zelluläre 8, 77  
Dickdarm 16, 32, 105  
Diuretikum 49, 76, 81  
Doshas 39  
Düngemittel 24  
Dünndarm 53

## E

E. coli 56  
Eisen 101  
Elektrolythaushalt 99  
Energemangel 9  
Energydrinks 76  
Entgiftungsenzyme 102  
Entsafter 47  
Enzyme 33, 46, 62, 72  
Enzymtätigkeit 35  
Erfrischungsgetränke 76  
Koffein 76  
Säure 77  
Zucker 77  
Ernährung  
ayurvedisch 42  
falsche 14  
Gemüsesaft 46  
gesunde 22, 81  
mit gesunden Lebensmitteln 23  
rohe Lebensmittel 31  
Süße 71  
ungesunde 6  
vegetarische 52  
verarbeitete Lebensmittel 24  
Vitamine und Mineralstoffe 95  
Ernährungsbedürfnisse 31  
Essen, energetisieren 138  
Essgewohnheiten, schädliche xi  
Excitotoxizität 69

## F

Fäkalbakterien 56  
Fertiggerichte 24  
Fettsäuren, ungesättigte 24  
Fisch 57  
Flavonoide 81

Fleisch 23, 51, 161  
 Auswirkungen auf Gesundheit 52  
 Keime 56  
 Medikamente 55  
 Verdauung 53  
 Fleischgifte 53  
 Fleischprotein, verdauen 53  
 Folsäure 88  
 Formaldehyd 69  
 freie Radikale 69, 114, 120  
 Früchte 23, 35, 71, 158, 165  
 Fruchtsäfte 71  
 Frühstückszerealien 67  
 fünf Elemente 38

## G

Gallenblasenspülung 7  
 Gallenflüssigkeit 4, 132  
 Gallensäure 103  
 Gallensteine 4, 154  
 Gedanken und Gefühle 124, 136, 142  
     negative 144  
 gekochte Lebensmittel 46  
 Gemüse 22, 23, 28, 35, 159, 165  
     anbauen 26  
     Chemikalien 25  
     entsaften 46  
     gekocht 32  
     roh 46  
 Gemüsesäfte 33, 44, 46, 161  
 Geschmacksrichtung 37  
 Gesundheit 143  
 Getränke 161  
     harntreibende Wirkung 12  
 Getreide 23, 159  
 Getreidesprossen 33  
 Giftstoffe 2  
 Gleichgewicht 39  
     im Körper herstellen 28  
 Glück 137

Grünkohl 103  
 Gurkensaft 49

## H

Hafermilch 64  
 Haltbarkeitsdauer, erhöhen 117  
 Harmonisierung 145  
 Harnabfallprodukte 14  
 Harnentleerung 14  
 Hauptmahlzeit 36, 131  
 HDL-Cholesterin 106  
 Heidelbeeren 100  
 Heilkräfte, natürliche 2  
 Hertel-Blanc Studie 111  
 Herzerkrankungen 63, 133  
 Herzinfarkt 101  
 Herzkrankheit 90  
 Herzkrankheiten 51, 77, 134, 137  
 herzschildernde Eigenschaften 103  
 Histamin 9  
 Homocystein 101  
 Honig 72  
 Hydratation 2  
 Hydrierung 12, 47  
 Hypervitaminose 86

## I

iatrogene Krankheiten xi  
 Immunität 134  
 Immunsystem 140  
 innere Hygiene 2, 124  
 Insulin 66, 77  
 ionisierende Strahlungsenergie 117  
 ionisiertes Wasser 30

## K

Kaffee  
     Dehydrierung 81  
     entkoffeiniert 82  
     in der Schwangerschaft 83  
     Koffeingehalt 81

Kampf-oder-Flucht-Stressreaktion 77, 139  
Kapha 40  
Karotten 98  
Karottensaft 48  
Karzinogen 71, 78, 100, 113  
Keimung 43  
Kinesiologie 148  
Koffein 76  
    Wirkung 77  
Kohl 97  
Kokosmilch 62, 64  
Kokosöl 105  
Kolibakterien 56  
Konservierungsmittel 23  
    Fleisch 56  
    krebserregend 55  
Körper, alkalisieren 156  
Körper, Geist & Seele 128  
Körpertypen 39, 41  
Körperzyklen 131  
krankheitserregende Bakterien 24  
Krankheitserreger 54  
Krankheitsursachen 2  
Kräuter 23, 159  
Krebs 134  
krebserregende Stoffe 113, 118  
krebserzeugende Eigenschaften 54  
krebshemmende Enzyme 97  
Krebsrate, Vegetarier 51  
Krebsrisiko 136  
Krebszellen 114  
    Wachstum stoppen 99  
Kuhmilch 58  
    Alternativen 64  
künstliche Farbstoffe 24  
künstliche Süßstoffe 66

**L**  
Landwirtschaft  
    Anbaupraktiken 24  
Laurinsäure 105  
LDL-Cholesterin 82, 99  
Lebensenergien 127  
Lebensentscheidungen, treffen 144  
Lebensführung, falsche xi  
Lebenskraft, der Erde 25  
Lebenskräfte 16, 24  
Lebensmittel  
    basenbildend 28, 158  
    Bestrahlung 116  
    kombinieren 33  
    miteinander kombinieren 33  
    natürliche 23  
    rohe 32  
    säurebildend 158  
    säurehaltige 27  
    verarbeitete 23  
lebensmittelbedingte Krankheiten 118  
Lebensmittelbestrahlung 116  
    Kennzeichnungspflicht 120  
    zugelassene Nahrungsmittel 117  
Lebensmittelgruppen 33, 164  
Lebensmittelintoleranz 58  
Lebensmitteln 27  
Lebensmittelvergiftung 56  
Lebensstil, ungesunder 6  
Lebensweise 124  
Leber 4, 79, 132, 154  
    Abbau von Alkohol und Substanzen 4  
    Entgiftung 6  
Leberkrankheit 79  
Leberreinigung 101  
Leberspülung 7  
Leukozyten 111  
Lymphsystem 114, 126

**M**

Magensäure 29  
 Mahlzeit, Tipps 37  
 Mais 105  
 Mandelmilch 64  
 Mandeln 104  
 Medikamente, im Fleisch 55  
 Melonen 36, 166  
 Methanol 69  
 Mikroben 56  
 Mikrowelle 24, 108  
     Auswirkungen auf die Nährwerte der  
         Nahrungsmittel 112  
     Gesundheitsrisiken 112  
 Mikrowellenstrahlung, Gefahren 109  
 Milch  
     Allergien 61  
     fettarm 61  
     Homogenisierung 62  
     Hormone 63  
     Nährstoffgehalt 58  
     Pasteurisation 62  
     Säure-Basen-Gleichgewicht 61  
 Milchalternativen 64  
 Milchprodukte 58  
     Allergien 58  
 Mineralien 16  
     ionische 93  
     natürliche 24  
 Mineralsalze 93  
 Mineralstoffe 16, 23, 46, 61, 93  
     anorganische 93  
     organische 93  
     Quelle 93, 95  
 Mineralstoffmangel 93  
 Mineralstoffzusätze 92  
 Mobilität 2  
 Molke 61  
 Muskeltest 49, 96, 149

Muskeltonus 125  
 Muttermilch 58, 64, 91, 105

**N**

Nährstoffbedürfnisse 86  
 Nährstoffe 4, 10, 16, 22, 33, 37, 43,  
 46, 114, 132  
     Gemüse 46  
         in natürlichen Nahrungsmitteln 24  
 Nährstoffmangel 16  
 Nahrungsaufnahme, gesunde 31  
 Nahrungsmittel  
     gegen Krebs 43  
     gekocht 32  
     gesundheitsfördernde  
         Eigenschaften 96  
     natürliche 24  
     roh 32  
 Nahrungsverdauung 11  
 Nährwert 24, 48, 96, 109, 118  
     von Obst und Gemüse 26  
 Natrium 48  
 natürlicher Zustand  
     des menschlichen Körpers xi  
 natürliche Zyklen 135  
 Nebenwirkungen  
     auf Medikamente xi  
     Gemüsesaft 49  
     Milch 58  
 negative Energien 127  
 Nervengift 76  
 Niacin 87  
 Niacin-Vergiftung 87  
 Nieren 13, 154  
     Verstopfung 14  
 Nierenreinigung 15, 154  
 Nierensteine 14, 154  
     auflösen 15  
 Nüsse 23, 103, 160  
     Allergien 104



## O

Obst 22, 28, 35  
  anbauen 26  
  Ballaststoffe 32  
  Chemikalien 25  
Obstsäfte 48, 161  
Osteoporose 59

## P

Pepsin 34  
Petersiliensaft 49  
Pflanzennährstoff 102  
Phenylalanin 69  
pH-Wert 27  
  des Bluts 77  
  des Urins 156  
Phytochemikalien 102  
Pitta 40  
positive Veränderungen 143  
Prithvi - Erde 39  
Protease-Inhibitoren 105  
Proteine 4, 34, 164  
proteinreiche Nahrungsmittel 34  
Ptomain 53  
Ptyalin 34  
Pyridoxin 88

## Q

Quercolon 18

## R

Radioaktivität 113  
Rauchen 124  
Rehydrierung 3  
Reinigung  
  der Leber und Galle 7  
  der Nieren 15, 154  
  des Darms 17  
  emotionale 127  
Reinigungskräfte 45

Reinigungsprozesse 3, 174  
Reis 105  
Reismilch 65  
rohe Gemüsesäfte 33  
rohe Lebensmittel 32, 46  
rohes Gemüse 32  
Rohkost 32  
Rosenkohl 102  
Rote Bete-Saft 49  
Rückstände 6, 23, 33  
  basisch 27  
  säurehaltig 27, 162  
Ruhezeiten 124

## S

Saccharin 70  
Salzsäure 29, 34  
Samen 23, 43, 160  
Säuglingsnahrung 62, 108  
Säure-Basen-Gleichgewicht 27, 47, 67,  
80, 82  
Säuregehalt, des Urins 156  
Schlaf 124  
  Bedeutung 133  
Schlaganfall 90, 101  
Schlaganfallrisiko 98  
Schwitzen, Entgiftung 126  
Selbstheilung 40  
Selbstheilungskräfte xii, 2  
Sellerie 98  
Selleriesaft 48  
Sesam 43  
sitzende Tätigkeit 124  
Skorbut 89  
Sojaprodukte 65  
Solarplexus 18  
somatisches System 140  
Speisereste 37  
sportliche Betätigung 129

Sprossen 43, 161  
 entsaften 44  
 Spurenelemente 94  
 Stärke 34, 164  
 stärkehaltige Nahrungsmittel 34  
 Steine  
 in den Nieren 14  
 in der Galle 4  
 in der Leber 4  
 Stevia 74  
 Stimulanzen 82  
 Stress 139  
 Auswirkungen auf die Gesundheit  
 142  
 Stressreaktion 12, 66, 78, 134  
 Stuhlgang 18  
 Süßstoff, künstlich 68  
 Süßungsmittel, natürliche 71

## T

Tagesdosis, Vitamine 85  
 Tageszyklen 130  
 Tejas - Feuer 38  
 Tiefschlaf 133  
 Toxine 2, 106  
 toxische Abfälle 17  
 toxische Abfallstoffe 2, 34  
 Toxizitätskrise 3  
 Training 128  
 trinken, während des Essens 36  
 Trinkwasser, Qualität 11

## U

Übersäuerung 77, 162  
 Ungleichgewicht 39  
 chemisches 94  
 Unzufriedenheit 137

## V

Vata 39  
 Vayu - Luft 38  
 Vegetarier  
 Gesundheit 52  
 Lebenserwartung 51  
 vegetarische Ernährungsweise 52  
 Veränderungen, durchführen 145  
 Verantwortung, übernehmen 143  
 verarbeitete Lebensmittel 16, 95, 161  
 Inhaltsstoffe 23  
 Nährstoffe 23  
 Verdauung  
 der Nahrung 4  
 Fleisch 53  
 Verdauungsenzym 35  
 Verdauungsenzyme 132  
 verdauungsfördernde Wirkstoffe 33  
 Verdauungsprozess 28, 32, 37, 46, 131  
 Salzsäure 29  
 Verdauungssäfte 10, 36  
 Verdauungssystem 114  
 Milch 59  
 Verdauungstrakt 6  
 Ballaststoffe 32  
 Verdauungszyklen 4  
 Verstopfung 18  
 der Blutgefäße 92  
 der Nieren 14, 154  
 des Darms 17  
 Vitalität 2, 46, 143  
 des Körpers 16  
 Vitamin A 87  
 Vitamin B3 87  
 Vitamin B6 88  
 Vitamin B9 88  
 Vitamin C 89  
 Vitamin D 91

Vitamine 23, 46  
  Geschichte 84  
  organische Verbindungen 85  
  Quelle 85, 95  
  Tagedosis 85  
  verarbeitete Lebensmittel 85  
Vitaminergänzungspräparate,  
  Gefahren 86  
Vitaminmangel 92  
Vitaminpräparate 85  
Vitaminvergiftung 86  
Vitaminzusätze 85  
Vollmilch 61  
vollständige Heilung und  
Verjüngung xii

## **W**

Wachstumshormone 23, 134  
Wasser  
  empfohlene Menge 9  
  ionisieren 30  
Wassereinlagerungen 8  
Wasserionisatoren 30  
Wasserversorgung 8  
Wein, Nachteile 81  
Weizengras 43  
Weizensprossen 43  
westliche Medizin xi, 146  
Wirkstoff, antibakterieller 105  
Wirkstoffe gegen Krebs 103  
Wohlbefinden 144

## **X**

Xanthinoxidase 63  
Xylit 73

## **Z**

Zellfunktionen 8  
Zellschädigung 69  
Zerebrospinalflüssigkeit 127  
Zucker 66  
  in Lebensmitteln 67  
  in verarbeiteten Lebensmitteln 23  
  raffinierter 66  
Zuckerersatz 73  
Zuckerersatzstoffe 68  
Zuckerverbrauch 67



Moritz, Andreas / Hornecker, John  
[Der einfache Weg zur  
vollkommenen Gesundheit](#)

200 Seiten, kart.  
erscheint 2020



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)