

Selbsthilfe-Anleitungen können Sie bestellen (Stand 24. Januar 2019)

Die folgenden Selbsthilfe-Anleitungen umfassen meist eine Schreibmaschinenseite, in wenigen Fällen bis 5 Seiten. Je DIN A-4-Seite kostet 1 Euro als Ausgleich für den Zeitaufwand für die Erstellung. Besteller nennen uns nur die Nummern, dann mailen wir Ihnen die bestellten Seiten. Sie können sich die ganze Liste herunterladen, um in Ruhe auswählen zu können. Ab 20 Blätter senden wir Ihnen diese als Papierkopie portofrei. Bei Fragen melden Sie sich einfach:

Telefon 05695-9910263,

Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur und Gesundheitsberater für arzneifreie operationslose Heilweisen, hat diese Selbsthilfe-Anleitungen im Laufe seiner ca. 40jährigen Praxis als Gesundheitsberater zur Information seiner Beratungskunden verfasst und stellt sie hier zur Verfügung.
info@gesundheit-rittmeyer.de. www.gesundheitshaus-rittmeyer.de

00 Küche + Rezepte

001 Brot haltbar aufbewahren und Brötchen aufbacken. Wie? 1 Seite

Mein Brot ist nach 8 bis 14 Tagen noch schmackhaft und nicht ausgetrocknet.

002 Brot selber backen: mehr als ein lohnendes Hobby 3 Seiten

Dr. med. Bruker warnt vor dem häufigen Verzehr von Bäckerbrot, weil das aus Auszugsmehlen gebacken wird. Gesundheit, Freude und Genuss sprechen für das Selberbacken. Es spart Haushaltsgeld und lässt uns die Anschaffung der Mühle und des Backgerätes in kurzer Zeit rentabel verdienen. Dazu ein Brotrezept und viele Tipps.

003 Haferflocken/Müsli kaufen oder selber herstellen? 1 Seite

Selbst frisch hergestellte Haferflocken sind ein viel höherer Genuss, im Gegensatz zu industriell hergestellten und lange gelagerten Haferflocken. Dafür gibt es Forschungsergebnisse.

004 Rezepte: Nackthafer-Frischkorn-Cocktail“ 1 Seite

Nach diesem Rezept ernähre ich mich seit 1976. Es ist eine wichtige Säule meiner Gesundkost, mit der ich mich von Arthrose, Gicht, Rheuma, Infektanfälligkeit, Prostata-Beschwerden, Hämorrhoiden und verschiedenen Pilzerkrankungen befreite.

005 Salat (Sprossen und Keime) selbst in der Küche ziehen, in Keimgeräten 2 S.

Selbst frisch hergestellte Sprossen und Keime enthalten ein Vielfaches an Vitaminen, gegenüber den ursprünglichen Samen. Vor allem kann man sie ganz einfach selber in der Küche wachsen lassen.

006 Sauerteig selbst herstellen. Rezept 1 S

Ohne Zeitaufwand bildet sich in nur 3 Tagen Sauerteig, als Basis für Sauerteigbrot und -Gebäck

007 Vollwert-Brot und Vollkornbrot. Was sind die Unterschiede? 1 S

Wußten Sie, dass bei der Herstellung von Vollkornmehl die äußeren Randschichten des Getreidekornes entfernt werden? Deshalb können Bäcker, die ihr Mehl zukaufen und nicht selber mahlen, kein vollwertiges Vollkornbrot backen, dürfen es aber nach Gesetz „Vollkornbrot“ nennen. Außerdem haben die gelagerten Industriemehle den größten Teil von Vitalstoffen durch Oxidation mit dem Luftsauerstoff verloren.

008 Getreidemühle und Flocker nach wirklichem Bedarf wählen 1 S

Diese Checkliste zeigt Ihnen, welche Leistung ihre Mühle haben sollte, angepasst an die Größe Ihrer Familie und welche Alternativen möglich sind.

009 Handflockervergleich als Entscheidungshilfe 1 S

Schnell kann man zu viel Geld für die falschen Geräte ausgeben. Deshalb ist es wichtig, einige Unterschiede zu kennen.

009 a Welche Geräte sind für die tägliche Zubereitung von Vollwert-Mahlzeiten hilfreich? 1 S

In wenigen Minuten täglich frisch bereite ich meine Mahlzeiten zu. Dasselbe auch für meine Gäste. Dazu ist nicht viel technischer Aufwand erforderlich.

010 Vorschläge für Vollwert-Mittags- und Abendmahlzeiten 1 S

Sich Gesund und schmackhaft zu ernähren ist ganz einfach und sehr preiswert und sogar heilsam bei Übergewicht und vielen chronischen Krankheiten, bei denen Ärzte keinen Rat wissen.

011 Wunderwirkung eines frisch geflockten Nackthafer-Cocktails. 1 S

Die Erfahrung einer Lehrerin mit einer Klasse führte zu besseren Lern-Ergebnissen und besserer Konzentration der Schüler. Hier ist der Erfahrungsbericht und das Rezept.

012 Lebensmittel-Vorräte für Katastrophen-Zeiten anlegen? 1 S

Welche Lebensmittel eignen sich besonders für die Vorratshaltung? Auf welche können wir verzichten?
Wie schützen wir unsere Lebensmittel vor Verderb und Schädlingsbefall?

012a. Chia Samen und ihre Zubereitung 1 S

Diese seit ca. 5 000 Jahren schon bei den Azteken angebaute Samenart wurde schon immer als vitalstoffreiches Kräftigungsmittel genutzt. Vor relativ kurzer Zeit wurde Chia auch in Europa von ernährungsbewussten Menschen entdeckt.

013 Rezept: Brei (oder Waffeln) kosten nur den Bruchteil einer Brot-Mahlzeit 1 S

Wer die Brot-Mahlzeit durch eine Brei-Mahlzeit aus frisch gemahlenem Getreide ersetzt, ernährt sich gesünder und kann obendrein pro Familienmitglied 30 bis 50 Euro im Monat an Haushaltsgeld sparen. So macht sich die Anschaffung einer Getreidemühle schnell bezahlt und das Sparkonto wächst.

014 Die Kollath-Tabelle: Wissenschaftlicher Ratgeber für Auswahl und Zubereitung der Nahrung 2 S

014 a Lebensmittel – Nahrungsmittel, Unterschiede nach Prof. Werner Kollath 1 S

100 Ernährungswissen

101 Ernährung meiner Familie auf gesunde Kost umstellen. Wie? 1 S

Sich selbst und die Familie gesund zu ernähren ist sehr einfach und erspart manchen Weg zum Arzt oder ins Krankenhaus.

101 a Gesundheit: Forscher entdecken die Ursachen von Gesundheit und Lebensdauer 2 S

Welche Ernährungsform verursacht beste Gesundheit und Leistungsfähigkeit? Was ist ausschlaggebend für ein langes Leben bei bester Gesundheit?

101.b. Gemüse und Obst als Gesundheits- und Heilfaktoren 2 S

Schon der Arzt Bircher-Benner nutzte die Frischkost von Gemüse und Obst als Heilkost, um Krankheiten erfolgreich zu heilen, die Schulmediziner heute noch für unheilbar erklären.

101 d. 101 d. Kollath-Tabelle: wissenschaftlicher Ratgeber zur besten Ernährung zur Heilung, 2 S
Gesundheit, Fitness, Leistungskraft. Prof. Kollath hat zwischen Lebensmitteln (lebendige Kost, z. B. frische Kräuter, frisches Obst und Gemüse Nüsse) und Nahrungsmitteln (industriell und in der Küche denaturierte, erhitzte, konservierte, präparierte Produkte) unterschieden. Für die tägliche Ernährung sollten wir die **Lebensmittel** bevorzugen.

103 Getreidearten und ihre Besonderheiten 1 S

11 der wichtigsten Getreidearten und ihre hauptsächlichen Verwendungsmöglichkeiten werden erläutert

104 Lebensmittel – Nahrungsmittel Unterschiede nach Prof. Kollath 1 S

Diese Unterscheidung nach Prof. Werner Kollath macht zweifelsfrei deutlich, worauf es bei der Auswahl von Zutaten für unsere Mahlzeiten ankommt. Als Ergänzung die Kollath-Tabelle lesen.

105 Lebensmittel, die der Gesundheit dienen, schädliche Nahrungsmittel 1 S

Hier werden die Lebensmittel beim Namen genannt, die wir bevorzugen sollten und ebenso die Nahrungsmittel, die wir meiden sollten, wenn uns unsere Gesundheit lieb ist.

106 Rohkost: Warum Rohkost bei einer Mahlzeit zuerst verzehren? 1 S

Begründet wird diese Reihenfolge mit dem Anstieg der Leukozytenzahl, wenn wir Kochkost oder andere denaturierte Kost verzehren.

106 a Verdauungsleukozytose, Übersäuerung und Ernährung 1 S

Warum verdoppelt oder verdreifacht sich die Leukozytenzahl, wenn wir denaturierte Kost verzehren, während dieser Vorgang bei Genuss von naturbelassener Rohkost unterbleibt?

106 b Rohkost-Forschung entdeckt die Wirkungsweise der Rohkost. 4 S

Dieser hochinteressante Forschungsbericht wurde dem Internet entnommen.

107 Rohkost vertrage ich nicht. Was kann ich essen? 1 S

Der Mensch kennt das Feuer erst seit 300.000 bis 500.000 Jahren, er ist also auf den Verzehr von Rohkost programmiert. Deshalb kann Rohkost auch als Heilkost eingesetzt werden. Eine gesunde Darmflora kann sich nur mit einem bestimmten Anteil von Rohkost entwickeln.

108 Rohkost oder Kochkost. Was ist schwerer verdaulich? 1 S

Der Unterschied wurde aufgrund der Passagezeit des Speisebreies ermittelt.

109 Tiereiweiß: Braucht der Mensch wirklich kein Tiereiweiß? 1 S

Forschungsergebnisse beweisen, dass Vegetarier reichlich vollwertiges Eiweiß und alle Vitalstoffe aus pflanzlicher Nahrung beziehen können.

109.a. Tiereiweiß: Wieviel Eiweiß braucht der Mensch wirklich? 1 S

„Die Wissenschaft von heute ist der wissenschaftliche Irrtum von morgen“ heißt es. Früher nahm man an, der Mensch brauche täglich über 100 g Eiweiß. In Wirklichkeit brauchen wir täglich weniger als die Hälfte. Laut Prof. Lothar Wendt folgen auf den zu häufigen Verzehr von zu viel Tiereiweiß Eiweißspeicherkrankheiten.

109 b Eiweißkombinationen: Welche sind pflanzlich optimal? 1 S

Einige Beispiele für die optimale Zusammenstellung einzelner Mahlzeiten.

110 Vollwerternährung: Grundsätze für eine vollwertige Ernährung 1 S

Eine kurze Anleitung zeigt, wie wir vollwertige Lebensmittel optimal auswählen und zubereiten.

111 Vollwert-Kost, Vollwert-Ernährung, was ist das? 1 S

Diese Frage wird hier allgemeinverständlich beantwortet.

112 Wasser, Säfte oder die ganze Frucht genießen? 1 S

Die wissenschaftlich begründete, klare Antwort auf diese Frage räumt alle Zweifel aus.

113 Späte Erkenntnis – über die Folgen des Zuckerverzehrs 1 S

Eine selbst schon in Kindertagen durch Verzehr von Zucker, Süßigkeiten und Süßgetränken geschädigte Mutter erzählt, was sie tut, um Ihre Kinder vor diesem selbst erlittenen Schicksal zu schützen.

114 Zucker: Ist Zucker wirklich so gesundheitsschädlich? 1 S

Warum entsteht bei Zuckerverzehr Mangel an Vitamin B1? Was sollten wir unseren Kindern statt Süßigkeiten geben, um sie vor faulen Zähnen und kranken Knochen zu schützen? Welche Folgen hat häufiger Verzehr von Zucker und Süßigkeiten?

115 Zucker, Weißbrot und Co. als Schadstoffe entlarvt? 1 S

Über 80 Prozent der Zivilisationserkrankungen sind ernährungsbedingt, schreibt die Bundesregierung in ihrem Ernährungsbericht. Zucker, Weilmehle (Auszugsmehle), industriell verarbeitete und somit denaturierte Nahrungsmittel haben daran einen großen Anteil.

115a. (Tier-)Milchtrinken verursacht Osteoporose und ein höheres Sterbe-Risiko. 1 S

Ein Forscher-Team der Universität Uppsala veröffentlichte eine Studie, an der 20 Jahre lang 61.000 Frauen beteiligt waren, mit dem Ergebnis, dass der regelmäßige Konsum von Kuhmilch ein um 90 Prozent höheres Todesrisiko und ein um 60 Prozent höheres Hüftbruch-Risiko verursacht.

115b. Energie-Drinks und Coca-Cola machen dumm? 2 S

Schweizer Forscher fanden heraus, dass Energie-Drinks, Coca-Cola und ähnliche Industriegetränke die hirnhypophysialen Grundlagen für ein normales Funktionieren des Gehirns nachhaltig stören.

116 Ernährung: Wie ernähre ich mich und meine Familie sicher und gesund? 2 S

Grundsätze, deren Anwendung uns vor Fehlernährung, wertlosen Nahrungsmitteln und Lebensmittel-Skandalen weitestgehend schützt und uns Sicherheit gibt bei der Auswahl und Zubereitung lebens- und heilkräftiger Lebensmittel.

117 Wissenschaftliche Begründung der Gesundheit bildenden Wirkung von frischem Getreidebrei. 1 S

Die sehr lehrreichen Begründungen stammen vom Ernährungsforscher Prof. Walter Kollath 1 S

118 Gesundheit: Forscher entdecken die Ursachen schwindender Gesundheit. 2 S

Dieses Gesundheitswissen gibt uns Sicherheit

118 a Ist in der Zivilisation heute noch Gesundheit möglich? 1 S

Diese Frage wird bejaht, jedoch setzt die Antwort mehr Wissen voraus.

119 Gesundheit und Heilung mit Frischkornbrei 1 S

Einige Berichte über Heilerfahrungen bei Zahnbett-Erkrankungen (Gingivitis).

120 Ernährungsrichtlinien der DGE, was geben sie uns? 2 S

Statt gesünder – ist die Bevölkerung in Deutschland immer kränker geworden

200 Lebensmittelkunde

201 Bio zu konventionell ein Vergleich der Lebensmittelherkunft 1 S

Viele Fakten machen den Unterschied von Biokost gegenüber konventionell erzeugten Nahrungsmitteln deutlich.

202 Bio und Bio ist zweierlei: Qualitätsunterschiede 2 S

Hier wird der Qualitätsunterschied aufgezeigt zwischen „Billigbio“ nach EG-Ökoverordnung aus der Bioecke im Supermarkt und den nach den Richtlinien der Bio-Landbauverbände streng ökologisch erzeugten Lebensmitteln.

203 Biologisch erzeugte Lebensmittel zu konventionell erzeugten Unterschiede 1 S

Die Antwort liegt in der Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit, der Erhaltung der Artenvielfalt von Flora und Fauna, im Umwelt- und Naturschutz sowie Erhaltung unserer Erlebniswelt und Gesundheit.

204 Blattgrün und grüne Blätter für unsere Gesundheit 1 S

Gesundheitlich wertvolle grüne Blätter, die bisher in den Abfall gewandert sind, werden wir künftig in der Küche klug verwerten.

204 a Moringa oleifera – Der Baum des Lebens 1 S

Moringa enthält so viel Vitamin A, B, C und E, Mineralstoffe und Spurenelemente, Eiweiß, Aminosäuren, Chlorophyll und Pflanzenbegleitstoffe, wie keine andere Gemüse- oder Obstart. Diese tropische Pflanze kann bei uns in der Wohnung gehalten werden.

XX Erdmandeln, auch Chufa genannt, ein wertvolles Lebensmittel 1 S

204 b Stevia – Die gesunde Alternative zu Zucker 2 S

Stevia ist im Gegensatz zu Zucker und anderen natürlichen Süßmitteln kalorienarm und hat eine viel stärkere Süßkraft als Zucker. Die Stevia-Pflanze kann man selber anbauen oder als Pulver oder Flüssigkeit kaufen.

204 c Erdmandeln, auch Chufa genannt, ein ballaststoffreiches, wertvolles Lebensmittel. 1 S

Erdmandeln sind die Rhizome eines Grases, das in Spanien und Afrika angebaut wird. Roh oder getrocknet kann man sie kauen oder einer täglichen Mahlzeit beifügen. Erdmandeln schmecken leicht süß.

205 Warum macht uns unser täglich Brot krank? 1 S

Der Vergleich des Vitalstoffgehaltes von Vollkornmehl gegenüber Auszugsmehl deckt die Ursachen vieler Zivilisationserkrankungen auf. Das betrifft auch das übliche Bäckerbrot.

205 a Verzehr von Auszugsmehl gefährdet die Gesundheit 2 S

Welches sind die wertvollsten Teile des Getreidekornes und was wandert als Viehfutter in die Kleie? Fütterungsversuche weisen nach, dass Tiere unfruchtbar werden und aussterben, wenn man sie mit dem „schönen weißen Auszugsmehl“ füttert. Auch der Mensch wird damit schleichend krank.

205 b Auszugsmehle sind Fertigmehle. Warum ist es klüger, sie zu meiden? 1 S

Diese Frage wird schon in der Antwort zu Frage 205 a beantwortet.

206 Essen: Was kann man überhaupt noch essen? 1 S

Angesichts der Vielfalt an industriell verarbeiteter Nahrungsmittel und deren Belastung mit Pestiziden und hinter E-Nummern verschlüsselten Chemikalien fällt die Auswahl schwer. Aber wir können uns an klaren Kennzeichen orientieren, um die gesunde Auswahl zu treffen.

207 Gemüse und Obst richtig lagern. 1 S

Hier wird die für jeden Haushalt passende Antwort gegeben.

208 Gemüse und Obst schälen? 1 S

Oft werden die wertvollsten Teile von Obst und Gemüse gewohnheitsmäßig in den Abfall geworfen, obwohl wir es heute besser wissen.

209 Heilkost. Gesteuerte Irrlehren oder über bewährte Heilkost. 1 S

Gewisse Interessenskreise versuchen die natürliche, naturbelassene Kost aus Profitgründen in Misskredit zu bringen.

210 Kohl als Lebensmittel und Heilkost mit Tradition. 1 S

Kohl kann man als Lebensmittel und auch als Heilmittel innerlich und äußerlich anwenden.

211 Lebensmittel, ihre richtige Auswahl und Zubereitung, steuern die Gesundheit 1 S

Auf wissenschaftlicher Grundlage sind hier Lebensmittel aufgelistet, die wir täglich bevorzugen und Nahrungsmittel, die wir meiden sollten.

212 Reis. Die Magie des Silberhäutchens. 1 S

Dieser wertvolle, weil aufschlussreiche Beitrag stammt aus dem Buch „Macht und Geheimnis der Nahrung – die dramatischen Entdeckungen der Grundlagen von Leben und Gesundheit“

213 Schälhafer? Nackthafer ist überlegen! 1 S

Hier ist die Begründung zu lesen, weshalb man darauf achten sollte, dass man nicht den minderwertigen Schälhafer in der Tüte hat, sondern nur den hochwertigeren Nackthafer und wodurch sich beide unterscheiden.

214 Eierkennzeichnung, Eiertest und Legehennenhaltung 1 S

Woran erkennen wir die Herkunft der Eier? Wie stellen wir fest, ob die Eier frisch sind? Wie lange können wir Eier aufbewahren? Welche Größen- und Qualitätsunterschiede gibt es? Wie werden Legehennen gehalten?

215 Antworten aus dem Vollwert-Ernährungsseminar 2 S

Was ist bei gesundheitsorientierter Auswahl und Aufbewahrung von Lebensmitteln und deren Zubereitung zu beachten? Nach welchen Gesichtspunkten wählen wir Salz aus? Welche Bedeutung hat Fleisch in der Ernährung?

216 MHD: Wann sind Lebensmittel nicht mehr verzehrfähig? 2 S

Worauf ist beim Einkauf verderblicher Lebensmittel zu achten? Wie kann ich die Verwendbarkeit auch nach Ablauf des MHD prüfen?

217 Vitaminmangel durch Fehlernährung als Krankheitsursache 1 S

Wie kann ich meinen Vitaminbedarf durch Ernährung decken? Warum sind künstliche Vitaminpräparate nicht zu empfehlen?

300 Kinder**301 Natürliche Geburt zu Hause, besser für Mutter und Kind 1 S****302 Immuntraining. Eine gesunde Portion Schmutz hält gesund 1 S****303 Kindergesundheit und Entwicklung 1 S****304 Impfen. Jetzt amtlich: Impfen macht Kinder krank. 1 S****305 Leben. Das Leben ist nicht keimfrei (zur übertriebenen Hygiene) 2 S****306 Das Wunder der Menschwerdung 1 S****307 Plötzlicher Kindstod: Ursachen und wie vorbeugen? 1 S**

Wodurch wird der plötzliche Kindstod verursacht? Welche Risiken gibt es, wie schalten wir sie aus?

400 Gesunder Schlaf gibt guten Tagesablauf

401 Endlich erholsam schlafen auf der Kapok-Naturfaser 1 S

Die pflanzliche Naturfaser Kapok, auch Pflanzendaune genannt, wird aufgrund ihrer gesundheitlichen Vorteile besonders von Allergikern bevorzugt. Kapok-Matratzen sind die Alternative für Naturlatex-Allergiker.

402 Kapok: Antworten auf Fragen zu Kapok 2 S

Wie pflegeleicht sind Bettwaren aus der Pflanzenfaser Kapok? Wie alt können Kapok-Matratzen werden? und weitere ca. ein Dutzend Antworten auf praktische Fragen.

403 Der Matratzentest 1 S

Der Matratzentest macht die gesundheitsschädliche Wirkung magnetisierter Spiralfedern in Federkern-Matratzen für jedermann offenbar und nachprüfbar.

404 Schlafen, einschlafen, Durchschlafen 1 S

Diese Selbsthilfe-Anleitung gibt Antworten auf unterschiedliche Schlafprobleme

405 Wohlfühlen im Bett: Meine beliebtesten Schlafpositionen 1 S

„Wie man sich bettet, so liegt man.“ Ingo F. Rittmeyer teilt hier leicht nachvollziehbare Schlafpositionen mit.

406 Ein guter Tagesablauf stabilisiert meine Gesundheit 1 S

Vom Arzt 1976 als unheilbar krank bezeichnet, bin ich seit 1983 bis heute dauerhaft gesund. Nach meinem Tagesablauf, werde ich oft gefragt.

407 Bettenkauf: Worauf ist bei der Auswahl einer Matratze zu achten? 3 S

Welche Voraussetzungen muß eine Matratze als Schlaf-, Ruhe-, Kranken- und Liebeslager erfüllen? Was ist von Naturmatratzen zu halten? Welche Vor- und Nachteile gibt es bei den verschiedenen Matratzen-Materialien und wie ist ihre Lebensdauer?

500 Verschiedene Anleitungs-Vorschläge

501 Bürgerinitiativen erfolgreich organisieren 1 S

Unsere Verfassung gibt dem Bürger mehr Rechte und Möglichkeiten zu deren Durchsetzung in die Hand.

502 Erfolg im Leben – so kommt er 1 S

Anhand eines aus dem Leben gegriffenen Beispiels werden wesentliche Grundsätze deutlich, die den Erfolg im Leben begründen.

503 Fußbekleidung gesundheitsfördernd, auch bei Fuß- und Nagelpilz. 1 S

Pilzkrankheiten an den Füßen sind oft Ursache unpassender Fußbekleidung.

504 Grundsätze zur Wiedererlangung und Erhaltung der Gesundheit 1 S

Wesentliche Grundsätze aus dem Buch von Ingo F. Rittmeyer „So besiegte ich Arthrose, Gicht, Rheuma, Infekte, Verstopfung, Prostata-Beschwerden, Hämorrhoiden“, Band I, werden hier zusammengefasst.

505 Höchsten materiellen und ideellen Gewinn erzielen. Wie? 1 S

Der bewährte Erfolgszyklus ist das Erfolgsgeheimnis der Erfolgreichen auf dieser Erde, um ohne Überforderung die eigene Leistung zielgerichtet zu steigern.

1 S

506 Heilfaktoren: Wünsche, Träume, Glaube, Ziele 1 S

Jeder Gedanke ist eine Ursache und jeder innere und äußere Umstand eine Wirkung. Hier werden die Erfolgsfaktoren für ein gesundes und erfolgreiches Lebens zusammengefasst.

507 Heile Dich selbst, es kann kein anderer für Dich tun. 1 S

Eine alte Ärzeweisheit lautet: „Heilung ist immer Selbstheilung.“ Doch als Betroffene müssen wir darauf achten, dass wir die Heilbestrebungen unseres Körpers nicht blockieren.

508 Kleidung funktional mit zeitlos schlichter Eleganz oder „Kleidung statt Mode“ 1 Seite

Viel Geld wird durch „Gehen mit der Mode“ zum Fenster hinaus geworfen. Dabei ist es für Gesundheit und Geldbeutel besser, funktional optimale Kleidung in möglichst zeitloser Form zu wählen und damit seinen eigenen, persönlichen Stil zu kreieren..

509 Lebenskrisen meistern: Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott 1 S

510 Lebenspraktische Grundsätze täglich leben und bis in das höchste Lebensalter gesund und leistungsfähig bleiben. 1 S

Eine kurze Zusammenfassung wichtiger Grundsätze für die Wiedergewinnung und Erhaltung der Gesundheit.

511 Motivierende Leitsprüche 1 S

Überlieferte Grundregeln, die uns zu Gesundheit und Erfolg leiten können, wenn wir sie beherzigen.

512 Ist der Mensch ein Lichtwesen? 1 S

Schon der Arzt Bircher-Benner teilte die Heilkraft der Lebensmittel nach dem „Lichtwert der Nahrung“ ein. Der Forscher Fritz Popp wies in seinem physikalischen Labor nach, dass Lebensmittel Lichtkörper enthalten, die er „Biophotonen“ nennt, die der Mensch täglich für seinen Organismus braucht.

413 Gesundes Wohnen und Wohntemperaturen 1 S

514 Kurzanleitung I: Wege zum Glücklichein 1 S

Viele Menschen suchen das Glück in materiellen Dingen, dabei liegt es in uns selbst. Wie finden wir es?

515 Kurzanleitung II Wege zum Glücklichein 1 S

Erkenntnis: Der Weg zum Glück führt zwischen Lebenslust und kluger Enthaltbarkeit über die ständige Arbeit an sich selbst, denn das Glück liegt in uns. Seien wir offen für die täglich sich häufig bietenden Möglichkeiten zum Glücklichein.

516. Kluges Handeln macht frei. Wie schaffen wir das? 1 S

Während Tiere von ihrem sicheren Instinkt geführt werden, wird der Mensch trotz Anwendung des Verstandes oft in die Irre geführt. Wie können wir dieses Defizit ausgleichen?

600 Selbst-Therapie. Was tun bei ...

601 Allergien (z. B. Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma). Was tun? 1 S

Einige bewährte Anleitungen zur Selbsthilfe kurz dargestellt.

602 Wie man sich selbst von Arthrose, Gicht und Rheuma heilen kann, Interview 5 S

Ein Interview, das Ingo F. Rittmeyer der Zeitschrift Raum und Zeit gegeben hatte, während er sein Geburtshaus auf dem väterlichen Hof in Sachsen sanierte.

602 a. Heilkost besser als Medikamente 1 S

603 Bettnässen. Was tun gegen Bettnässen? 2 S

Einige hilfreiche Tipps für die Abhilfe bei Bettnässen.

604 Blähungen, Dickdarmentzündung, Körpergeruch? 1 S

Wir können uns in den meisten Fällen auf natürliche Weise selber helfen.

605 Bluthochdruck. Was tun? 2 S

Was Ärzte meist nicht wissen, nämlich durch eine einfache Ernährungs-Umstellung, weg von falscher Ernährungsweise, Blutdruck wieder normalisieren.

606 Depressionen auflösen 1 S

606 a Diagnose chronisch „unheilbar“ krank. Ist trotzdem Heilung möglich? 2 S

mit natürlichen Mitteln und bei Vermeidung synthetischer Medikamente ist meist Heilung, zumindest aber erhebliche Besserung auf natürliche Weise möglich.

607 Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und seine Folgen müssen nicht sein. 1 S

In den allermeisten Fällen kann Diabetes auf ganz natürliche Weise aufgelöst werden, so dass Medikamente völlig überflüssig werden.

608 Entschlackung, Entsäuerung, Gewichtsreduzierung 1 S

Hierfür gibt es verschiedene natürliche Wege. Auch Gewichtsreduzierung ist ohne Hungerkur auf Dauer möglich.

608 a Entgiften, Entschlacken mit dem Reibeseitzbad von Louis Kuhne. 2 S

Schon vor über 100 Jahren gründete der Naturheiler Louis Kuhne ein „Internationales Etablissement für arzneilose und operationslose Heilweisen“. Aus der 154. Auflage seines Buches „Die Neue Heilwissenschaft“ stammt diese Therapie.

608 b Jungmühle: Anwendung der Dauerbrause als Bad der Blutreinigung 2 S

609 Entsäuerung, Teemischungen und Säfte. 1 S

610 Erkrankungsursachen, Vorbeugung und Beseitigung in einer Tabelle zusammengefasst. 1 S

Hier wird uns vor Augen geführt, was wir selbst zur Vorbeugung und Heilung tun und lassen sollten.

611 Ernährung in der Heilphase bei Zivilisationserkrankungen. 1 S

612 Fieber als Weg zur Überwindung akuter Krankheit 1 S

613 Genesung: Für unseren Genesungsweg setzen wir uns ein Ziel 1 S

613 a Gesundheit und Heilung mit Frischkornbrei 1 S

613 b Glutenempfindlichkeit, Sprue, Zöliakie, Was tun? 1 S

614 Harninkontinenz bei Frauen und Männern vorbeugen und heilen 1 S

614 a Harnwegsinfekt, Blasenentzündung. Was tun? 2 S

Oft können wir mit einfachen Naturheilmitteln, die uns die Natur schenkt, Schlimmeres verhüten und heil werden.

615 Hautausschlag, Hautunreinheiten, Akne ohne Salben beseitigen 2 S

Die Haut ist ein Ausscheidungs-Organ. Echte und dauerhafte Heilung kann nur von innen heraus erfolgen, nicht durch Salben oder Medikamente.

616 Herzinfarkt bzw. Schlaganfall frühzeitig erkennen und sofort handeln 2 S

Diese Zusammenfassung wichtiger Anleitungs-Grundsätze kann Gesundheit und Leben retten.

617 Immunkraft stärken, Infekte verhindern 1 S

„Das Bakterium ist nichts, das Milieu ist alles“, hatte schon vor 200 Jahren der 74-jährige Arzt Prof. von Pettenkofer bewiesen, indem er eine mit Cholerabazillen angereicherte Flüssigkeit trank und gesund blieb. Auch wir können unsere Abwehrkraft stärken.

617a Allerwelts-Heilmittel löst viele Beschwerden auf und beugt vor, z. B. Arthritis und Arthrose, beugt Herzinfarkt vor, beugt Knochenschwund vor, regelt Blutdruck, beugt Prostataerkrankungen und Nierensteinen vor,

618 Infekte, Grippe, Bronchitis, Erkältungen natürlich heilen 1 S

618 a Infekt mit Überwärmebad und natürlichen Mitteln abkürzen 1 S

618 b Erkältungen und schwere Infekte durch Klimareize heilen 1 S

619 Kopfschmerzen natürlich beseitigen 1 S

620 Krebs: Petroleumkur ein seit Jahrhunderten vielseitig bewährtes Heilmittel 1 S

620 a Mein Kampf gegen den Krebs 2 S

Ein Krebskranker Arzt hörte die Diagnose „Ihr Krebs ist nicht operierbar, wir können nichts mehr für Sie tun“. Man gab ihm nur noch 3 Monate. 12 Jahre nach dieser Diagnose schrieb der ehemalige Krebspatient den ermutigenden Bericht seiner Selbst-Heilung.

620 b Krebs ohne Medikamente, ohne Operation natürlich behandeln. 1 S

Schon immer war Krebs in vielen Fällen ohne Medikamente und Operationen heilbar. Doch heute liebt man es, bei Krebs mit Stahl, Strahl und Chemo an den Symptomen herum zu kurieren. Das ist profitabler und schafft Dauerpatienten.

620 c Krebs Vorbeugen und Heilen mit Vitamin B 17. 2 S

Die Therapie mit Vitamin B 17 ist völlig frei von den schädlichen Nebenwirkungen der konventionellen Therapie mit Stahl, Strahl und Chemo und eine bewährte gute Alternative.

620 d Krebs: Aus Heilerfahrungen bei gut- und bösartigen Geschwülsten 1 S

620 d Erdbeeren eine Wunderwaffe gegen Krebs? 1 S

621 Wodurch entsteht Krebs? 1 S

Krebs hat viele Verursachungs-Faktoren. Schon vor 70 Jahren hatte man erkannt, dass Krebs vor allem durch die Lähmung der Zellatmung entsteht. Diese wird durch die Verunstaltung der Nahrung in der Ernährungsindustrie und in den Küchen verursacht. Wir haben aber Wahlmöglichkeiten.

622 Leber- und Gallenblasen-Reinigung selber durchführen? 1 S

Die Leber-Reinigung und Entfernung von Gallensteinen hat zur Verbesserung der Gesundheit und Vitalität vieler Menschen beigetragen. Jeder kann sie selbst zu Hause durchführen.

622.a. Lungenentzündung: Was sind die Ursachen und was ist zu tun? 1 S

Die Hauptsache der Lungenentzündung ist eine Abwehrschwäche des Organismus, die der Angriffslust feindlicher Mikroben ein gutes Entwicklungsmilieu bietet. Diesem ist durch bewährte naturgemäße Behandlungen wirkungsvoll zu begegnen.

623 Mandelentzündung 1 S

624 Migräne mit natürlichen Mitteln auflösen 1 S

625 Narben, Neuraltherapie, Behandlung alter und junger Narben 1 S

626 Nieren- und Blasensteine, was tun, um eine Operation zu vermeiden? 1 S

Was sollten wir an unserer Ernährungs- und Lebensweise ändern? Welche natürlichen Mittel und Maßnahmen können uns von den Übeln befreien?

626 a Die Leber- und Gallenblasen-Reinigung, Nierenreinigung

627 Schrumpfniere (Nephrosklerose), was tun? 1 S

Die Funktion der Niere als Ausscheidungsorgan harnpflichtiger Stoffe ist bei Schrumpfniere stark eingeschränkt. Deshalb sollte der Betroffene die hier empfohlenen Alternativen zur Ausscheidung harnpflichtiger Stoffe nutzen.

627 a Sodbrennen: Was tun? 1 S

Meist ist das Problem mit einigen einfachen Regeln zu beheben. Medikamente sind völlig unnötig.

628 Ohrgeräusche (Tinnitus) 2 S

629 Osteoporose, Was tun? 4 S

630 Pilzerkrankungen (Mykosen) mit Hausmitteln beseitigen 1 S

631 Prellungen Quetschungen, Zerrungen, Was tun? 1 S

Mit einfachen Hausmitteln ist hier meist schnell Erleichterung zu schaffen.

632 Prostata-Beschwerden. So befreie ich mich davon 2 S

633 Rückenschmerzen natürlich behandeln 1 S

634 Vom Übergewicht zur individuellen Idealfigur 2 S

Wenn keine organische Erkrankung vorliegt, ist die individuelle Idealfigur, ohne irgendwelche Präparate, mit einer einfachen und auf Dauer gesunderhaltenden und genussvollen Ernährung erreichbar.

635 Übersäuerung, bewährte Anwendungen 1 S

635 a Urintherapie – wie können wir uns damit helfen? 1 S

Eines der bewährtesten, vielseitigsten natürlichen Medikamente hat jeder Mensch immer dabei.

636 Venenentzündung. Was tun bei Phlebitis? Ein Erfahrungsbericht 1 S

Hier erfahren Sie, wie ich auf sehr einfache Weise mir selbst geholfen habe. Nach ca. zwei Monaten waren die früher sehr hervortretenden Krampfadern kaum noch zu sehen.

637 Verdauungsleukozytose. Wie vermeiden wir sie? 2 S

Den Anstieg der Leukozytenzahl im Blut während der Einnahme einer erhitzten Mahlzeit nennen wir Verdauungsleukozytose, die sich vermeiden lässt.

638 Verstopfung und Hämorrhoiden? Was tun? 1 S

Diese Beschwerden können wir in der Regel kurzfristig mit der vitalstoffreichen Vollwertkost korrigieren und dauerhaft heilen.

639 Warzen? Meist helfen Hausmittel aus dem Garten 1 S

Neben anderen Heil- und Hausmitteln finden wir vom Frühling bis zum Spätherbst Heilmittel in unserem Garten.

640 Wasser im Körper und in den Beinen. Was tun? 1 S

Wasser im Körper ist häufig die Reaktion unseres Organismus auf eine Lebensweise, die der Natur des Menschen nicht entspricht. Die Natur schenkt uns Mittel, mit denen wir diese Entgleisung unseres Stoffwechsels korrigieren können.

641 Wechseljahresbeschwerden. Was ist wirksam zu tun? 1 S

Wechseljahre sind eine Lebensphase im Leben der Frau. Ein Drittel der Frauen leidet sehr darunter, ein weiteres Drittel leicht und ein Drittel der Frauen fühlt sich nicht belastet. Wechseljahresbeschwerden sind keine Krankheit, sondern ein Ausdruck der überzivilisierten Lebensweise vieler Menschen. Es gibt Möglichkeiten der Milderung. Hormongaben haben ihre Gefahren.

642 Eine Zecke hat sich bei mir eingebohrt. Was tun? 1 S

Mit Zeckenzange, Pinzette oder Klebstoff wird die Zecke gezwungen, ihr Sekret in die Bisswunde zu spritzen. Mit etwas Spucke und dem sanft angewandten Zeigefinger löst sich die Zecke von selbst innerhalb von ca. 2 Minuten aus ihrem Bohrloch.

700 Anwendungen, Rezepte

701 Basische Saftmischung „Krebskur total“ nach H. Breuß 1 S

702 „Carbo Königsfeld“, die Wunderwirkung von Kaffeekohle 1 S

Die Idee der Kaffeekohle kommt aus dem Orient. Die Vielseitigkeit ihrer inneren und äußeren Anwendungen ist erstaunlich.

703 Geistige Heilung. Wie funktioniert geistige Heilung 1 S

Aus der Bibel lernen wir, dass schon Jesus beispielsweise durch Handauflegen geheilt hat. Auch uns „normalen“ Menschen ist diese Gabe gegeben, doch leider ist diese göttliche Gabe weitestgehend in Vergessenheit geraten. Durch die mittelalterliche Hexenjagd der Kirche mit der Verbrennung unzähliger wissender Frauen und Männer wurde vieles wertvolle Wissen ausgelöscht.

704 Heilkost besser als Medikamente? 1 S

Die uns von der Natur geschenkten Heilmittel sind allemal besser als synthetische Medikamente mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen.

704 a Gesundheit zurückgewinnen und erhalten mit der G.U.T. können Sie selbst 1 S

Unwissenheit der Ärzte und der Bevölkerung führt zu steigenden Erkrankungsraten. Wir können uns aber selber helfen, denn eine alte Ärzeweisheit sagt: „Heilung ist immer Selbstheilung“.

705 Heilwirkung Die wunderbare Heilwirkung des Kohlblattes 1 S

706 Offene, schwer heilende Wunde am Bein. Was ist zu tun? 2 S

Medikamente und Salben vermeiden. Damit die Natur ihre Heilkraft zur Wirkung bringen kann, muss entgiftet und die Ausscheidungsfähigkeit optimiert werden.

706 a Ischiasschmerzen auflösen. 1 S

707 Kohl als praktisches Heilmittel angewandt 1 S

Weißkohl und Wirsingkohl können innerlich und äußerlich ohne schädliche Nebenwirkungen angewandt werden.

708 Kombucha. Natürlich heilen mit Kombucha. 1 S

Der Teepilz Kombucha, der eigentlich eine Flechte ist 1 S, wird auf einer Nährlösung von Schwarzem Tee oder auch Grünem Tee oder einem Kräutertee und Zucker gezogen.

709 Magen-Darm-Verdauungsregulierung mit Sauerkraut 1 S

Die Heilwirkung von Kohl ist bekannt. Beim Sauerkraut kommt dazu die gute Wirkung der Milchsäuregärung des Sauerkrautes.

709 a Mundgeruch, was ist zu tun und zu lassen? 1 S

710 Rohkost als Heilnahrung 5 S

Die alten Ärzte wussten die sehr vielseitige Heilwirkung naturbelassener Lebensmittel zu nutzen. Hier lesen Sie, was bei der Anwendung von Rohkost als Heilmittel zu beachten ist.

711 Vitamin B12: Naturbelassene vegane Ernährung bester Schutz vor Mangel 1 S

Tierische Produkte sind im frühesten Kindesalter problematisch. Mangel an Vitamin B12 auch bei Fleischessern mit geringem Obst- und Gemüseverzehr. Vitamin B12-Bedarf ist mit naturbelassenen Pflanzen zu decken.

712 Wasseranwendungen zur Förderung der Durchblutung, Ausscheidung, Entgiftung 1 S

Prinzipien der praktischen Anwendung von Wasser als Heilmittel.

713 Weißkohl als Heilmittel, innerlich und äußerlich praktisch angewandt 1 S

Die Wirkung von Kohl und dessen Inhaltsstoffe schwerpunktmäßig als Heilkost bei verschiedenen Beschwerden.

800 Vorbeugen ist besser als Heilen

801 Lebenspraktische Grundsätze täglich leben 1 S

Eine kurze Zusammenfassung.

802 Sturmfeste Gesundheit für Seele, Geist und Körper+ 4 S

802 a. Abwehrstark leben! Wie? 2 S

Um dauerhaft abwehrstark zu leben, müssen alle Lebensbereiche in eine gewisse Struktur und naturgemäße Ordnung gebracht werden. Dazu gibt es eine ganze Reihe bewährte und konkrete Empfehlungen.

803 Wieviel Gift verträgt der Mensch? 1 S

Wir leben in einer „Gesamttoxischen Situation“. So schützen wir uns weitestgehend vor Vergiftung.

804 Langes Leben bei bester Gesundheit erreichen. Wie? 1 S

Wovon ist es abhängig, dass Männer im Durchschnitt ein kürzeres Leben haben als Frauen und warum leben Frauen länger? Welche Faktoren bestimmen unsere Lebenszeit und wie können wir diese Faktoren beeinflussen?

805 Siechtum oder Gesundheit bis ins höchste Lebensalter. Wir haben die Wahl 1 S

Wir entscheiden mit unserer Lebensweise darüber, ob wir schon Jahre vor unserem Lebensende in Siechtum verfallen oder bis zum Ende gesund bleiben. Selbsthilfe ist möglich, indem wir uns Sachkunde in unseren Gesundheitsproblemen aneignen.

806 Ärzte machen uns krank 1 S

Zitat einer Führungskraft der Gesundheitswirtschaft: „Gesunde und Leichtkranke muss man zielgerichtet verkranken, damit sie dem Gesundheitsmarkt erhalten bleiben.“

806 a Verirrungen der Zivilisation 1 S

807 Mein ‚Arzt hat gesagt, ich soll Ihr Brot essen‘ 2 S

Wissenschaftliche Forschungsergebnisse mit Begründungen über die Schädlichkeit des Bäckerbrotes.

809 Unser Brot, eine tote Nahrung 1 S

Aus der gleichlautenden Kleinschrift von Dr. med. M. O. Bruker/Lahnstein. Der häufige Verzehr des üblichen Bäckerbrotes ist die Ursache vieler chronischer Krankheiten.

900 Satirisch, aber der modernen Lebenspraxis abgeschaut

901 Gesundheit gefährdet das Wirtschaftswachstum, Teil I 2 S

Auf die gesundheits- und lebensfeindlichen Ziele der Industrie und des kranken Gesundheitswesens fallen die Verbraucher immer wieder herein. Während die Verbraucher darunter leiden, stecken die anderen fette Profite ein.

902 Gesundheit gefährdet das Wirtschaftswachstum, Teil II 1 S

903 Das Medikamenten-Wunder 1 S

Ein erfahrener Arzt beschreibt die Idee und Wirkung der modernen synthetischen Medikamente: Die gefährlichen Nebenwirkungen synthetischer Medikamente schaffen neue Krankheiten und neuen Profit.

904 Mensch, quo vadis? Der Mensch das unbekannte Wesen 2 S

Die Verirrungen des „vernunftbegabten“ Menschen aus der Sicht Außerirdischer, die die Erde besuchten und darüber berichteten

905 Am Osterpaket (und am Weihnachtspaket) scheiden sich die Geister 1 S

Eine Familie mit zwei Kindern wird von den Großeltern beschenkt. Beim Auspacken des Paketes erleben die Kinder enttäuschende Überraschungen und belehren anschließend ihre Großeltern.

906 Einem Schiff, das seinen Hafen nicht kennt, ist kein Wind günstig 1 S

Eine Geschichte, die erzählt, dass man sich nicht von falschen Freunden abhalten soll, sich ein Ziel vorzustellen und es zu erreichen. Wer sich dabei auf die eigene Kraft besinnt, erreicht sein Ziel.

907 „Vogelgrippe“ – Eine verrückte Idee oder Wahrheit? 3 S

Ein Interview mit Ingo F. Rittmeyer über scheinwissenschaftlich untermauerte behördliche Anordnungen, Unsinn von Impfungen und wie wir uns auf natürliche Weise wirksam vor den Folgen von Infekten schützen können.

908 „Gesunde und Leichtkranke müssen zielgerichtet verkrankt werden“ 1 S

In einer Beilage der Wochenzeitung „Das Parlament“ Nr. 45/2010 las ich: „Der Kranke stellt in der Gesundheitswirtschaft einen Wert dar und die Frage, wie man damit umgeht, beantwortet sich fast von selbst. „Gesunde oder Leichtkranke müssen“, so ein Krankenkasseninterner Ausdruck, „zielgerichtet verkrankt werden“, damit sie der Gesundheitswirtschaft erhalten bleiben.“