

# Inhalt

- 9 Zum Geleit von Cindy Rawlinson  
11 Vorwort von Ruediger Dahlke  
14 Einleitung
- 17 **Grundlagen**
- 17 **Der Mensch in seiner Ganzheit**  
18 Vier Phänomene auf der Suche nach einer Erklärung  
19 Was ist Gesundheit?
- 19 **Das Verständnis von Energie**  
20 Wellen durchdringen und ordnen Materie  
22 Das Konzept der Lebensenergie
- 24 **Das Primat der Energie**  
25 Die Quantenphysik  
27 Die Zeitalter der vedischen Schriften  
30 Die Rückkehr des Bewusstseins in die Wissenschaft
- 30 **Die fünf Umhüllungen des Menschen nach dem Ayurveda**  
34 Die Reise der Seele  
35 Die konkrete Anwendung dieses Menschenbilds  
36 *Phänomen 1: Das verletzende Wort – Phänomen 2:  
Die Bewusstlosigkeit – Phänomen 3: Die beschleunigte Wundheilung*
- 37 **Die Polarity-Therapie**  
37 Dr. Randolph Stone, Begründer der Therapie  
39 Die fünf Bereiche der Therapie  
41 Anwendungsbereiche und Grenzen  
41 Die Universalität des Prinzips  
42 Das neutrale Prinzip  
44 Die Energieanatomie  
46 Resonanz und das vierte Phänomen: Die Reflexzonen  
47 Die klassischen fünf Elemente des Ayurveda  
48 *Äther – Luft – Feuer – Wasser – Erde*  
53 Die Mächtigkeit der Zahl Fünf  
53 *Der Goldene Schnitt – Das Pentagramm*

57	<b>Fasten und Essen</b>
59	<b>Fasten – Nahrung zur Entgiftung</b>
59	Fasten als Königsweg des Heilens
59	<i>Quellen von Giftstoffen – Definition des Fastens – Berühmte Befürworter des Fastens – Gründe für das Fasten – Erfahrungen mit dem Heilfasten – Wann und wie lange sollte man fasten? – Für wen eignet sich das Heilfasten? – Eine hilfreiche Einstellung zum Fasten</i>
66	Die selbstständige Durchführung des Heilfastens
66	<i>Phase I: Entlastung, Abbau – Phase II: Reinigung, Entschlackung (ohne Salz) – Phase III: Aufbau</i>
72	Die drei Hauptschritte der Entschlackung
72	<i>Das Herauslösen aus den Körperdepots – Das Unschädlichmachen durch Verstoffwechselln oder Binden – Abtransport und Ausscheidung – Entschlackung von Körper und Geist</i>
75	Zusätzliche Unterstützung: Heilfasten auf allen Ebenen
77	»Maßgeschneidertes« Heilfasten und Varianten
78	Erfolgsgeschichten aus der Praxis
82	Die Entgiftung von Schwermetallen
83	<i>Amalgam – Zahnsanierung bei Amalgamfüllungen – Binden und Ausleiten mit Algen und Bärlauch – Koriander und Zeolith versus Schwermetalle</i>
88	<b>Die Polarität sauer/basisch</b>
88	Damit die Chemie stimmt
90	<i>Der pH-Wert – Sauerstoff, Wasserstoff und die Begriffsverwechslung</i>
92	Das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper
93	<i>Der Kohlensäure-Bikarbonat- und der Ammoniakpuffer – Der Phosphatpuffer, Osteoporose und Milch</i>
95	Das Modell der Übersäuerung
97	<i>Schlacken: Die schleichende Vergiftung unserer Gewebe – Folgen der Übersäuerung – Ursachen der Übersäuerung und wie wir für Abhilfe sorgen können</i>
101	Übersäuerung und Ernährung
102	<i>Früchte, Zitrusfrüchte und die Fruchtsäuren – Saure und basische Nahrungsmittel im Überblick – Das Stiefkind »kontinentales Frühstück« und sinnvolle Alternativen – pH Wert Messungen des Urins</i>
111	Das erstaunlich vielseitige Natriumbikarbonat
113	Säureblocker
115	Das Säure-Basen-Quiz

- 116 **Essen – Nahrung für den Aufbau und die Erhaltung**
- 116 Die Verdauung: Basis für das Verständnis der Ernährung
- 118 Sieben Vorschläge zur Optimierung der Verdauung
- 118 *Bewusster kauen und einspeicheln – Saure Nahrungsmittel nicht mit Kohlenhydraten kombinieren – Eiweiße zuerst essen – Kohlenhydrate und Eiweiße trennen – Fette nicht erhitzen – Ausreichend Ballaststoffe essen – Einfachheit*
- 122 Oxidation, Gärung und die Energiefalle
- 123 *Die aerobe und anaerobe Energiegewinnung der Zelle – Die Optimierung der Oxidation – Von der Verbrennung in der Zelle zur Verdauung im Körper*
- 127 Die Analogie von der Verdauung und der Verbrennung in einem Ofen
- 128 Gase: Gefahr, die vom Darm ausgeht
- 129 *Anzeichen von Gasen – Maßnahmen, die helfen – Vorbeugung*
- 130 Der Darm als Basis der Gesundheit
- 131 *Darmpflege, der klassische Einlauf und die Gesundheit – Die Hocke: »Stein der Weisen« unter den Körperübungen*
- 134 Gesunde Ernährung
- 134 *Ernährung ist individuell, unser Körper sehr anpassungsfähig – Drei Menschentypen – Drei Fallen bei Klassifizierungen – Der Menschentyp Ento (Molly) – Der Menschentyp Meso (Barney) – Der Menschentyp Ekto (Al)*
- 142 Wasser und Salz
- 144 Vegetarismus
- 144 *Die Ethik und das Leid der Tiere – Gesundheitliche Gründe – Tierhaltung und Umweltprobleme*
- 148 Das Ernährungstagebuch
- 150 Der Quantensprung in der Ernährung
- 
- 154 **Nahrung für den ganzen Menschen**
- 
- 154 **Ernährung im Energie- und Informationszeitalter**
- 154 Mehr frisches Gemüse und reife Früchte
- 155 *»Lass Nahrung deine Medizin sein«*
- 158 Sprossen: Die biologischen Kraftwerke oder das Wunder des aufkeimenden Lebens
- 160 Die Klassifizierung der Nahrung aus energetischer Sicht gemäß den fünf Elementen
- 161 *Äther – Luft – Feuer – Wasser – Erde*

166	Die unterschätzte Wirkung von Strahlung
167	<i>Natürliche Umgebungsstrahlung: Nahrung für den Menschen – Künstliche Strahlung und Elektrosmog: Gift für den Menschen – Mikrowellenstrahlung: unnatürlich, lebensfeindlich</i>
173	<b>Gesundheit dank Ernährung auf allen Ebenen</b>
173	Die mentale, geistig-spirituelle Haltung
176	Bewegung
177	Nahrung für den ganzen Menschen
178	<b>Lichtnahrung: Ernährung jenseits des Physischen</b>
181	<b>Anhang</b>
181	Der Vitaldrink (Leberspülung)
181	Der Reinigungstee
182	Die Einkaufsliste für das Heilfasten
183	Menüvorschläge für die salzlose Phase
186	Der Kühlschrankszettel
187	Adressen
189	Literatur
191	Bild- und Quellennachweis
192	Dank
193	Der Autor
195	Register