

r A " 2,,

Cuj J

Klaus Oberbeil  
Dr. med. Christiane Lentz

# Obst & Gemüse als Medizin

Nahrung, die heilt

**SÜDWEST**

# Inhalt



*Die Natur produziert die beste Medizin.*

## **Einleitung** 8

Arznei aus der Natur 10

## **Heilendes Obst** 14

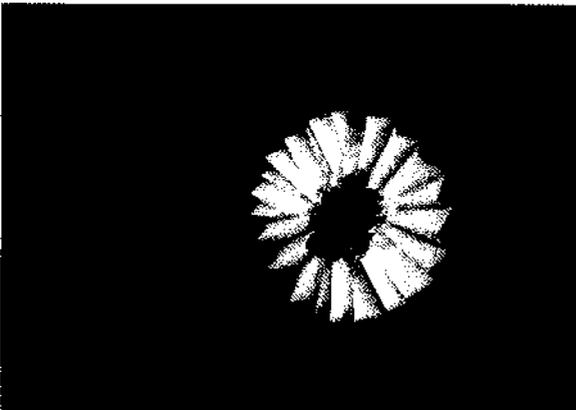
Ananas 16

Apfel 18

Aprikose 20

Avocado 22

Banane 24



*Frische Papayas liefern wichtige Biostoffe.*

Birne	26
Brombeere	28
Dattel	30
Erdbeere	32
Feige	34
Grapefruit	36
Hagebutte	38
Heidelbeere	40
Himbeere	42
Johannisbeere	44



*Melonen - erfrischend köstlich und heilend.*

Kirsche	46
Kiwi	48
Mango	50
Melone	52
Orange	54
Papaya	56
Pfirsich	58
Pflaume	60
Stachelbeere	62
Wacholder	64
Weintraube	66
Zitrone	68



Die Auswahl an Salaten ist vielfältig.

Gurke	94
Karotte	96
Kartoffel	98
Knoblauch	100
Kohlrabi	102
Kopfsalat	104
Kürbis	106
Linzen	108

<b>Heilendes Gemüse</b>	<b>70</b>
Agar-Agar	72
Artischocke	74
Blumenkohl	76
Bohne	78
Brokkoli	80
Buchweizen	82
Chicoree	84
Erbse	86
Feldsalat	88
Fenchel	90
Grünkohl	92

WMf  
• H

• i  
.....Hi

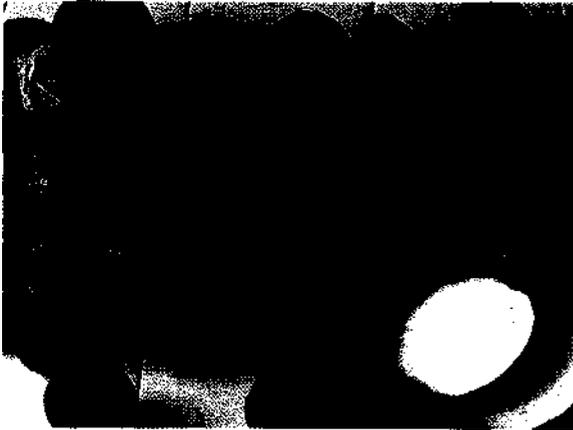
*Kürbis - das riesige Freilandgewächs.*

Mais	110
Mangold	112
Olive	114
Paprika	116
Porree	118
Radieschen	120
Rettich	122
Rhabarber	124
Rosenkohl	126
Rote Rübe	128
Rotkohl	130
Sauerkraut	132
Sellerie	134
Soja	136
Spargel	138

HHi  
SSüP

*Mais - viel zu schade als Viehfutter.*

## Obst & Gemüse als Medizin

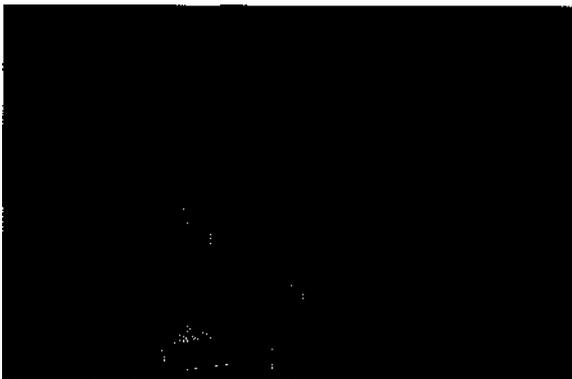


*Tomaten mit Auberginen kombiniert - einfach köstlich.*

Spinat	140
Tomate	142
Weißkohl	144
Zucchini	146
Zwiebel	148

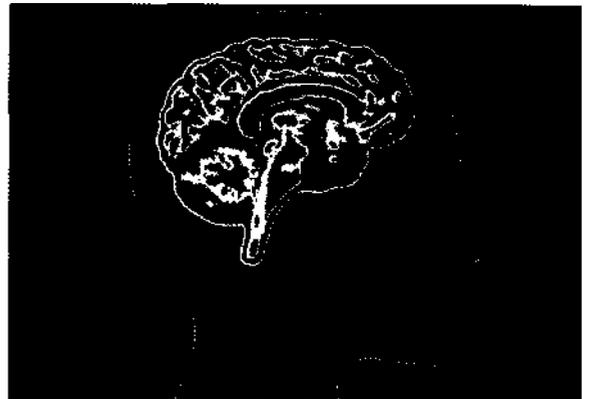
### Die häufigsten Krankheiten 150

Akne	152
Allergien	154
Augenbeschwerden	156
Bandscheibenleiden	158



*Die Natur bietet Hilfe auch für schmerzende Rücken.*

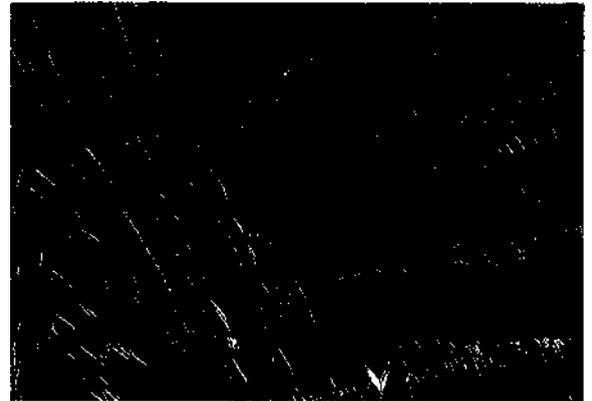
Blähungen	160
Brandwunden	162
Bronchitis	164
Darmträgheit	166
Durchblutungsstörungen	168
Durchfall	170
Ekzem	172
Erkältung	174
Ermüdungszustände	176
Fettleibigkeit	178



*Das Gehirn benötigt Biostoffe aus Obst und Gemüse.*

Fieber	180
Frauenleiden	182
Gedächtnisschwäche	184
Gelenkschmerzen	186
Grippaler Infekt	188
Grippe (Influenza)	190
Hämorrhoiden	192
Harnwegsentzündung	194
Hautallergie	196
Hautpilz	198
Heuschnupfen	200
Hexenschuß	202
Husten	204

Immunschwäche	206
Ischiasleiden	208
Karies	210
Knochenbeschwerden	212
Konzentrationschwäche	214
Kopfschmerzen	216
Kopfschuppen	218
Krampfadern	220
Kreislaufbeschwerden	222
Leistungsschwäche	224
Libidomangel	226
Lippenbläschen	228
Magenbeschwerden	230
Magen-Darm-Störungen	232
Menstruationsstörungen	234
Migräne	236
Mundschleimhautentzündung	238
Nasenkatarrh	240
Nebenhöhlenentzündung	242
Nervenschwäche	244
Niederer Blutdruck	246
Ohrenschmerzen	248
Reizblase	250
Rheumabeschwerden	252



*Kalzium ist wichtig für Knochen und Zähne.*

Schlafstörungen	254
Schuppenflechte	256
Sonnenbrand	258
Unterschenkelgeschwür	260
Verdauungsstörungen	262
Zahnfleischentzündung	264

**Gesunde Küche 266**

Leckere Frühstücksideen	268
Salate aus	
Obst und Gemüse	272
Kerngesunde Suppen	276
Hauptgerichte -	
nahrhaft und gesund	278
Süß und exotisch -	
Obst- und Gemüsedrinks	282
Schnelle Snacks	285

Über dieses Buch	286
Krankheiten- und	
Beschwerdenregister	287
Rezepteregister	289
Sachregister	290



*Am besten nur frisches Gemüse verwenden.*