



dandelion.com

© 2008 AGI-Information Management Consultants
May be used for personal purposes only or by
libraries associated to dandelion.com network.

Barbara Rütting

Ich bin alt und das ist gut so

*Meine Mutmacher aus
acht gelebten Jahrzehnten*

Mit 42 Abbildungen und
65 Illustrationen



nymphenburger

Inhalt

| | |
|---|----|
| Dieses Buch will Mut machen – ein Vorwort | 13 |
|---|----|

A

| | |
|--|----|
| Das A und O der Gesundheit sind unsere Abwehrkräfte | 17 |
| Akupressur – wo drücke ich wann richtig? | 19 |
| Tipps für den Alltag | 24 |
| Alter – Ich bin alt und das ist gut so | 26 |
| Ärzte – wären wir gesünder ohne sie? | 29 |
| Richtiges Atmen – und was es bewirkt | 30 |
| Aufregung schlägt mir auf den Magen und aufs Herz – was tun? | 31 |
| Augenübungen – mit Ausdauer die Augen stärken | 32 |
| Ayurveda – die Wissenschaft vom langen Leben | 33 |

B

| | |
|---|----|
| Bachblüten für die wichtigsten Notfälle | 35 |
| Duftende Badezusätze | 36 |
| Berührungen trösten | 38 |
| 10 Prozent Bio – das kann jeder! | 38 |
| Das Barbara-Rütting- Brot und seine Geschichte | 41 |
| Butter oder Margarine – was ist gesünder? | 44 |

C

| | |
|--|----|
| Calcium und Eiweiß – für Vegetarier doch kein Problem! | 46 |
| Cellulitis muss nicht sein! | 49 |
| Die Chi-Maschine hilft – auch bei noch so ramponierter Wirbelsäule | 50 |
| Ist die Cholesterin-Hysterie begründet? | 51 |

D

- Depressionen, Ängste und Sorgen – fast schon Alltagsleiden . . . 52
DGHS → Humanes Sterben
Sinn und Unsinn sogenannter Diäten 54

E

- Sind Edelsteine nur ein Schmuck? 56
Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht,
was Leiden schafft 59
Der Einlauf – eine Wohltat für Körper, Seele und Geist 61
Entschleunigen heißt die neue Zauberformel 63
Können Erdstrahlen krank machen? 65
Erkältungen müssen nicht sein 69
Ernährung – der Mensch ist, was er isst 72
Erschöpfung – ausgelaugt, ausgebrannt, fix und fertig? 74

F

- Farbe bekennen in der Kleidung 75
Fasten – aber richtig 77
Fastenwanderung mit »meinem« Heilpraktiker 80
Macht Fett fett? 83
Das berühmte Frischkorngericht 84
Fußreflexzonenmassage – Zeig her deine Füße 85

G

- Das lässt die Gelenke frohlocken 87
Die sogenannten Genussmittel – machen sie krank? 87
Gesichtsstraffung ohne Skalpell – mit Benita Cantieni 91

| | |
|---|-----|
| H | |
| Auf dem Weg zur königlichen Haltung heißt es: Kopf hoch! ... | 94 |
| Hanfanbau – Chance für die Landwirtschaft und Hoffnung | |
| für schwerstkranke Patienten | 95 |
| Meine Hausapotheke | 96 |
| Heilerde – eines der ältesten Naturheilmittel | 100 |
| Herz-Kreislauf-Probleme begleiten mich seit meiner Kindheit. | 101 |
| Der Hexenschuss – das Kreuz mit dem Kreuz | 102 |
| Sanft und sicher heilen mit Homöopathie | 104 |
| Etwas schwarzer Humor gefällig? | 109 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| I | |
| Inkontinenz vorbeugen | 110 |

| | |
|--|-----|
| J | |
| Jogging oder Walking – das ist hier die Frage | 111 |
| Vom Jugendwahn zum Altenwahn | 112 |

| | |
|---|-----|
| K | |
| Klimaschutz – auch mit Messer und Gabel | 114 |
| Kneipp – das heißt nicht nur kaltes Wasser | 117 |
| Knoblauch → Verkalkung | |
| Meine Kochbücher | 120 |
| Alle meine Komplexe | 120 |
| Was tun bei Kopfschmerzen und Migräne? | 125 |
| Krank durch Kränkung | 126 |
| Krefeld ... und das Baby aus der Obstkiste | 129 |

| | |
|---|-----|
| L | |
| Lachen ist die beste Medizin | 130 |
| Laune, schlechte → Übersäuerung | |

M

| | |
|--|-----|
| Masken machen müde Mienen munter | 135 |
| Meditation – wenn ja, warum? | 136 |
| Melancholisch? Dann sind Sie in guter Gesellschaft | 140 |
| Miniskusriss! Und Kreuzbandriss noch dazu! | 144 |
| Mystic Rose – die mystische Rose | 144 |

N

| | |
|--|-----|
| Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel ? | 148 |
| Die Nasendusche tut gut | 148 |
| Nervenkekse – und das Gipfeltreffen mit Werner Schmidbauer | 149 |

O

| | |
|--|-----|
| Omega-3-Fettsäuren – Omega diesmal ohne Alpha | 151 |
| Osho in meiner Wohnung | 152 |
| Osteoporose – kein unvermeidliches Schicksal! | 154 |

P

| | |
|---|-----|
| Mach mal Pause ... Pause ... Pause! | 157 |
| Das Pareto-Gesetz | 157 |
| Phytotherapie in der Küche | 158 |
| Aktiv in der Politik als Abgeordnete | 164 |
| Die Kraft des positiven Denkens | 173 |

Q

| | |
|------------------------------------|-----|
| Meine Qi-Gong-Übungen | 178 |
|------------------------------------|-----|

R

| | |
|--|-----|
| Rheuma – Linderung durch gezielte Ernährung | 180 |
| Sich selbst den Rücken stärken | 182 |

| | |
|---|-----|
| S | |
| Die Sauna härtet ab | 183 |
| Schlafstörungen – wenn Körper und Seele | |
| keine Ruhe finden | 184 |
| Schönheit – Ich soll schön sein – ich? | 190 |
| Mit Schüssler-Salzen geht es besser | 192 |
| Humanes Leben, humanes Sterben | 193 |

| | |
|--|-----|
| T | |
| Tabak → Genussmittel | |
| Taoistische Übungen | 201 |
| Tinnitus verhindern | 209 |
| Der Tod – Feind oder Freund? | 211 |
| Lust und Frust einer Gesundheitsberaterin auf dem | |
| Traumschiff | 214 |
| Trinken Sie genug? | 222 |
| Tröstung → Berührungen trösten | |

| | |
|---------------------------|-----|
| U | |
| Übersäuerung | 223 |

| | |
|---|-----|
| V | |
| Die Leiden einer (nicht mehr ganz jungen) | |
| Möchtegern-Veganerin | 225 |
| Vegetarische Vollwertkost – was denn sonst? | 226 |
| Vegetarische Vollwertkost – wie sieht sie aus? | 228 |
| Vegetarische Ernährungsformen – wer ist ein Vegetarier? | 229 |
| Vegetarier , die sind lustig, Vegetarier, die sind froh | 230 |
| Vegetarisch leben zur Heilung der Erde | 232 |
| Vorschläge für genussvolles vegetarisches Essen | 234 |
| Keine Verkalkung – dank Knoblauch und Zitrone | 238 |
| Versuchung – Kann denn Essen Sünde sein? | 242 |
| Ein paar Tipps aus der Volksheilkunde | 243 |

W

| | |
|---|-----|
| Wärmflasche – Trösterin in allen Lebenslagen | 247 |
| Lernziel Waschbrettbauch? | 247 |
| Wasser und Salz – die Bausteine des Lebens | 247 |
| Die Wechseljahre müssen keine Katastrophe sein | 249 |

Y

| | |
|--------------------------------------|-----|
| (Über-)Lebenshilfe Yoga | 252 |
|--------------------------------------|-----|

Z

| | |
|--|-----|
| Zähne gut, alles gut. | 272 |
| Zappelphilipp oder »Restless legs« | 274 |
| Zitrone → Verkalkung | |
| Der Zungenschaber – gut für die Mundhygiene | 274 |

| | |
|---|-----|
| Blick zurück, Blick nach vorn – ein Nachwort | 275 |
| Literatur | 278 |
| Adressen | 280 |
| Register | 284 |