

Heinz Sponzel

Die Heilkräfte der Natur

Ein Handbuch für den Hausgebrauch

Inhaltsverzeichnis

Ein Vorwort zur Klärung 9

Wasser, die natürlichste Medizin der Welt 15

Es sah aus wie ein Wunder 17

Gesundheit geht durch die Haut 20

Wasserheilkunde — so alt wie die Menschheit 26

Im Kreuzverhör:

Medizin Natur kontra Medizin Chemie? 40

Kursbuch für die Wasserkur zu Hause 45

Washungen 47

Bäder 50

Die Güsse 60

Die Wickel 64

Machen Sie mal Dampf 69

Gesundheitskur am Wochenende 72

Auch die Dusche hat's in sich 77

Die Sauna: Mode oder Medizin? 80

Kursbuch Sauna - aber richtig! 84

Des Meeres und der Liebe Wellen ... 88

Das praktische Kursbuch:

Meer-Baden und Meer-Trinken 91

Das Meerbad in der Badewanne 98

2 Gesundheit aus der Sonne 101

Die Sonne hat zwei Seiten 103

Strahlen, die enträtselt wurden ... 111
Sonne, Nerven, Haut und Blut 115

Das Kursbuch für die Licht- und Sonnenkur 127
Sonnenkur - das ganze Jahr 127
Sonnenbad und Sommersonne 129
Sonnenbaden ohne »Brandschaden- 132
Was tun bei Sonnenbrand und Sonnenstich? 139
Verursacht Sonne Hautkrebs? 14b
Sonne bringt Heilung 141

Luft ist Leben 143

Weltproblem Nr. 1.: »Saubere Luft« 145
Der Mensch im, Dreieck Luft, Wetter und Klima 152
Das Kursbuch für die Luftkur zu Hause und im Urlaub 158
Alles beginnt mit dem richtigen Atmen 158
Tips für das richtige Luftbad 163

Klima-Kuren »maßgeschneidert« 170
1. Urlaub an den Meeresküsten 170
Ärzte warnen vor Meeresklima, wenn ... 171
2. Urlaub im Hochgebirge 172
3. Urlaub im Mittelgebirge 173

Gesundheit aus der Mutter Erde 175

Das älteste Gesundheits-Programm:
Erde, Moore, Schlamm 177
Lehmpackung und Lchmwickel 179
Heilerde essen ist gesund 180
Moor und Schlamm sind Medizin 181

Die reinste Apotheke der Welt:

Pflanzen, Kräuter, Bäume 187
Das Kursbuch der Heilpflanzen
für gesunde und kranke Tage 193
1. Arzneipflanzen gegen Magen- und Darmstörungen 193
2. Wenn Herz und Kreislauf Sorgen machen ... 198

3. Wenn die Leber »zwickt« und die Galle
»überläuft« . . . 202
4. Die große Plage: Rheumatismus 206
5. Der jährliche Ärger mit den Erkältungen 210
6. Was Frauen plagt. . . was Frauen hilft 217

Gesundheit geht durch den Magen 223

- Auf den richtigen »Treibstoff« kommt es an 225
- Die fragwürdige Rechnung-mit den Kalorien 226
- Kein Leben ohne Eiweiß 228
- Fett oder Öl? - das ist die Frage 231
- Wieviel Fett ist in welchen Nahrungsmitteln? 233
- Kohlehydrate haben es -in sich« 235
- 5 Prozent entscheidenüber Leben und Tod 238

Das Kursbuch der Vitamine 242

- Vitamin A macht nicht nur schöne Augen 245
- Die B-Vitamine, Kraft für Körper, Geist und Nerven 246
- Vitamin C ist voller Wunder 249
- Vitamin D braucht die Kraft der Sonne 250 .
- Vitamin E - der Vitalstoff für Fruchtbarkeit 252

Durch die Entschlackungskur Gesundheit für ein ganzes Jahr 255

- Schalten Sie auf eine Obst- und Rohkostwoche um! 259
- Franzosen sind Feinschmecker -
auch bei der Entschlackung 260
- Einmal im Tag Weizendiät -
oder auch nur einmal in der Woche 261

Und noch ein Geheimrezept. . . 262

Zum Abschluß: Ein wichtiger Terminkalender 265

Bibliographie 267

Register 275