

**Prof. Hademar Bankhofer**

# **Die 500 besten VITAL-TIPS**



**Verlag des Österreichischen Kneippbundes**

# INHALT

<b>Die Kunst, vital zu sein.</b> . . . . .	<b>.11</b>
<b>Der einfache Weg in die gesunde Ernährung</b> . . . . .	<b>.13</b>
Der erste Schritt — das Vollkornbrot . . . . .	.13
Das Müsli ist ein guter Tagesanfang. . . . .	.15
Das Geheimnis der Säuren und Basen. . . . .	.16
Das volle Korn als Lebenselixier. . . . .	.18
Fleisch soll nur Beilage sein. . . . .	.19
Zuviel Fleisch macht depressiv. . . . .	.21
Gemüse liiert den Lebens-Sprit. . . . .	.22
Wenig Salz und viel Gewürze. . . . .	.24
Das frische Obst im Suppenteller. . . . .	.25
Auch Fett gehört zur Vollwertkost. . . . .	.27
Gesunde Ernährung in Restaurant und Kantine. . . . .	.29
Natureis stärkt die schwachen Nerven. . . . .	.30
Unkraut kann so köstlich sein. . . . .	.32
Supertricks für die gesunde Vollwertkost. . . . .	.34
Das 7-Tage-Programm der gesunden Ernährung. . . . .	.36
Schlank ohne Diät. . . . .	.38
<b>Die heilende Kraft in unserer Nahrung</b> . . . . .	<b>.43</b>
Die Medizin mit Namen »Vollwertkost«. . . . .	.43
Die Schnupfen-Apotheke aus dem Zitrus-Korb. . . . .	.44
Die Farben des Essens als Medizin. . . . .	.45
Das Anti-Raucher-Menü. . . . .	.47
Gesundes von »Väterchen Frost«. . . . .	.49
Gehirn-Service mit lukullischen Genüssen. . . . .	.50
Das Anti-Krebs-Ernährungsprogramm. . . . .	.52
Das »Eisen-Menü« macht fit und gesund. . . . .	.53
Schönheit kann man essen. . . . .	.55
Köstlichkeiten gegen Cellulitis. . . . .	.57
Das Menü, das uns jünger macht. . . . .	.58
Mit Messer und Gabel gegen die Mondsucht. . . . .	.60
Kerne, die uns Schwung und Kraft geben. . . . .	.63
Gewürze gegen Umwelt-Gifte. . . . .	.63
Schokolade macht glücklich. . . . .	.65

Das Gewürz-Regal als Hausapotheke. . . . .	67
Gesundes Essen für gesunde Haut . . . . .	68
Das Menü für die Immunkraft . . . . .	70
Ein Tag für die Gesundheit . . . . .	72
Vitalstoffe darf man nicht killen!. . . . .	74
Gesundheit aus der Eis-Tüte. . . . .	76
Gesundes Essen für Schüler. . . . .	77
Trockenfrüchte — Fitneß vom Dessert-Teller. . . . .	79
Mit Rohkost verhindern Sie Krankheiten. . . . .	80
<b>Genießen, ohne zu büßen.</b> . . . . .	<b>83</b>
Reisen ohne Übelkeit . . . . .	83
Sonnenbaden ohne Reue. . . . .	84
Wasserratten brauchen Kieselsäure. . . . .	86
Knoblauch und Vitamine für den Raucher. . . . .	88
Autofahrer brauchen mehr Mineralstoffe. . . . .	89
So bleiben die Füße beim Wandern fit . . . . .	91
Ein Schlafdefizit muß man ausgleichen. . . . .	93
So besiegen Sie den Muskelkater. . . . .	95
Bewegung gegen zu langes Sitzen. . . . .	96
Magnesium gegen Alkohol. . . . .	97
Festtagsbraten ohne Reue. . . . .	99
Winterurlaub ohne Schnupfen. . . . .	100
Erste Sonne ohne Fieberbläschen. . . . .	102
Gesünder essen und trinken beim Fernsehen. . . . .	103
Fleischtige müssen Basen tanken. . . . .	105
3 Vitamine schützen vor Räucherspeck . . . . .	106
Frühjahrmüdigkeit muß nicht sein. . . . .	107
Wer Fett mag, soll Erde trinken. . . . .	109
Wer viele Limos trinkt, braucht Calcium. . . . .	110
<b>Bewegung als Medizin.</b> . . . . .	<b>113</b>
Wer sich bewegt, lebt gesünder. . . . .	113
Laufen aktiviert das Herz. . . . .	115
Radfahren bringt den Kreislauf in Schwung. . . . .	116
Schwimmen stärkt die Atemorgane. . . . .	118
Eislaufen fördert die Konzentration. . . . .	119
Stretching macht die Muskeln elastisch. . . . .	120
Tanzen fördert die Durchblutung. . . . .	121
Kräftige Schultern durch Kegeln und Bowling. . . . .	122
Wandern ist das besten Bein-Training. . . . .	123

Tennis fördert die Sauerstoff-Aufnahme . . . . .	124
Trimmen zu Hause und am Arbeitsplatz . . . . .	126
Fußball hält die Wirbelsäule elastisch . . . . .	127
<b>Gesund und fit mit Kräutertee . . . . .</b>	<b>129</b>
So nützen Sie die Kräfte der Teekräuter . . . . .	129
Thymian und Anis gegen Liebeskummer . . . . .	132
Die »Hitparade« der Teekräuter . . . . .	134
So müssen Teekräuter behandelt werden . . . . .	136
So werden Kräutertees richtig zubereitet . . . . .	136
Das Super-Rezept für den Blutdruck . . . . .	136
So werden Kräutertees richtig getrunken . . . . .	137
So werden Kräutertees richtig gesüßt . . . . .	137
Kräutertees zum Schlankwerden . . . . .	138
<b>Mit Naturkräften gegen viele Probleme . . . . .</b>	<b>139</b>
Bienenblütenpollen gegen Wechseljahre-Beschwerden . . . . .	139
Mit Naturrezepten gegen Wetterfühligkeit . . . . .	141
Vitamin E gegen Arteriosklerose . . . . .	142
Mit Naturkräften gegen Vergeßlichkeit . . . . .	143
Tägliches Lachen als Medizin . . . . .	146
Entgiften Sie Ihren Körper mit Leber-Jogging . . . . .	148
US — mit Naturkräften gegen das Spannungstief . . . . .	152
Die Kopfbedeckung stärkt die Immunkraft . . . . .	155
Eukalyptus gegen Atemwegsprobleme . . . . .	157
Zink gibt uns Schwung und Lebensfreude . . . . .	158
Die besten Naturarzneien gegen Verstopfung . . . . .	160
Kopfschmerz und Migräne: Das Kombi-Programm hilft . . . . .	163
Klimakterium schon mit 30: Was Sie dagegen tun müssen . . . . .	164
Gesund und fit mit Stutenmilch . . . . .	165
Mit Licht gegen Herbst- und Winterdepressionen . . . . .	167
Die besten Natur-Therapien gegen Herz-Kreislauf-Probleme . . . . .	170
So schützen wir uns vor Ozon . . . . .	174
Vitamine statt Medikamente . . . . .	177
Natur-Therapie für gesunden Schlaf . . . . .	178
Mineralstoffe erhalten unsere Senioren gesund . . . . .	181
Wunderbare Heilungen: Hormone retten Frauen . . . . .	182
Unsere innere Uhr hilft uns heilen . . . . .	184
Was bringt uns die Wissenschaft der Chrono-Biologie? . . . . .	185
Biologische Arzneimittel aus Plasma . . . . .	187
Unsere Abwehrkräfte brauchen Bio-Selen . . . . .	188

Die Klima-Therapie am Toten Meer. . . . .	190
Die Sauna als Therapie. . . . .	191
Knoblauch senkt zu hohes Cholesterin. . . . .	193
Das Wunderkorn der Inkas. . . . .	194
Frauen brauchen mehr Schlaf für Gesundheit und Schönheit . . . . .	198
Es gibt viele Methoden gegen lästige Härchen. . . . .	199
Kosmetik aus dem Hühnerstall für die Haut . . . . .	200
Küchen-Kosmetik: Aufregend und schön beim Zubereiten der Speisen . . . . .	201
So wird und bleibt Ihr Busen schön. . . . .	204
Ein Kombi-Programm besiegt Cellulitis. . . . .	205

**Die Gesundheits-Rezepte der Prominenten. . . . . 207**

Vorbilder für ein vernünftiges Leben. . . . .	207
Penny McLean: »So gehe ich gesund durchs Leben!« . . . . .	207
Iris Berben: »Täglich 3 Liter Wasser erhalten meine Haut jung!« . . . . .	208
Claudia Butenuth: »So mache ich mich stark gegen Umweltgifte!« . . . . .	209
Lena Valaitis: »Täglich eine Rose für meine Abwehrkräfte!« . . . . .	210
Franz Beckenbauer: »Gesund mit Bewegung und Vitaminen!« . . . . .	212
Elke Sommer: »Wir müssen viel cholesterinbewußter leben!« . . . . .	213
Andy Borg: »Ich pflege meine Stimme mit Honig und Propolis!« . . . . .	214
Nina Hagen: »Ich kann meine Krankheits-Signale spüren!« . . . . .	214
Dagmar Koller: »Mit Kräutern gegen die Wetterfühligkeit!« . . . . .	215
Michael Holm: »Darum war ich seit 15 Jahren nicht mehr krank!« . . . . .	216
Jürgen Drews: »Sechs Fahrräder sind meine Natur-Medizin« . . . . .	217
Anja Kruse: »Meine tägliche Gymnastik hält mich vital.« . . . .	218
Günther Philipp: Vom Neurologen zum Filmstar, der mit Humor heilt. . . . .	219
Ute Moras: »Eine Handlersonne gewöhnte mir das Rauchen ab!« . . . . .	220
Ludwig Hirsch: »Vollkornbrot erhält schlank und gesund!« . . . . .	221
Waltraud Haas: »Mit Kräutern und Morgengymnastik bleibe ich fit!« . . . . .	222
Wolfgang Fiereck: »Luftfeuchtigkeit ist ein Garant für die Gesundheit« . . . . .	223
Marie Luise Marjan: Mit Schwimmen und Obstessen gegen den TV-Streß. . . . .	224
Georg Danzer: »Sonnenlicht ist mein Lebenselixier!« . . . . .	224
Jörg Knör: »Mit Lachen und Liebe kann man Erkältungen vorbeugen!« . . . . .	225
Christine Schubert: »Meine Naturrezepte gegen Müdigkeit, Streß und Lampenfieber!« . . . . .	226
Michael York: »Kräutertee und Koffertragen halten mich fit!« . . . . .	227

**Gesundheit muß man auch lesen**

Nachwort . . . . .	229
--------------------	-----

<b>Dank des Autors. . . . .</b>	<b>231</b>
---------------------------------	------------