

Dr. med. K. A. Kass

Sei gut zu deinem Herzen

Gesundes Herz - gesunder Mensch
Lebensregeln für jedermann

Herderbücherei

Inhalt

Vorwort11
1. Die Arten der Herzkrankheiten.13
a) Funktionelle oder nervöse Herzkrankheiten	13
b) Organische Herzkrankheiten.14
Muskelerkrankungen - Reizleitungsstörungen - Klappenfehler - Durchblutungsmangel	
2. Die Ursachen der Herzkrankheiten.17
a) Seelische Unordnung.17
b) Falsche Ernährung.19
1. Wovon wir zuviel zu uns nehmen.19
Eiweiß - Kochsalz - Natriumreiche Mineralwässer - Gewürze - Fette - Isolierte Kohlehydrate - Kunst- dünger und Pflanzenschutzmittel - Allgemein zuviel essen	
2. Wovon wir zuwenig zu uns nehmen.27
Vitamine - Andere Vitalstoffe - Ballaststoffe	
c) Eiterherde.30
d) Genußgifte.30
Alkohol.31
Tabak.32
Coffein.33
Rauschdrogen.34
e) Unangebrachte Medikamente.34
Falsch angewandte Naturheilmittel.36
Chemische Mittel.37

f) Mangelnde und fehlerhafte Atmung und Bewegung	39
g) Mangelnder und fehlerhafter Umgang mit den Naturkräften	40
3. Stärkung des Herzens und Vorbeugung von Krankheiten	43
a) Seelische Aufrichtung	43
Leben in der Gegenwart	44
Frieden halten und stiften	45
Jasagen gleich Lieben	48
Sinnerfülltes, ausgewogenes und angemessenes Geschlechtsleben	50
Hilfe durch seelische Übungen	52
b) Einfache vollwertige Kost	61
Kochsalzarmut besonders wichtig	69
c) Kochsalzarme Mineralwässer	69
d) Vernünftiges und naturentsprechendes Würzen mit Kräutern	74
e) Beste Atmung sowie höchstmögliche und sinnvolle Bewegung	76
f) Reichliche Nutzung der Naturelemente	79
Luft	79
Sonne	80
Wasser	81
Erde	83
g) Herzstärkende Naturmittel	83
h) Überwindung der Abhängigkeit von Giften	85
4. Heilung der Herzkrankheiten	87
a) Funktionelle Störungen	87
Verstärkte Gültigkeit der vorbeugenden Ratschläge	87
Naturheilerische Maßnahmen	87
Homöopathie und Phytotherapie	91

b) Organische Herzkrankheiten.	95
Einschränkung der vorbeugenden Maßnahmen.	95
Zusätzliche Therapien.	95
Homöopathie - Phytotherapie - Sauerstoff - Aggressive Naturheilverfahren - Procain - Chemische Mittel - Chirurgie - Herzersatz	
5. Gesundes Herz - gesunder Mensch.113
6. Unser Herz, unsere Mitmenschen, unsere Umwelt und die Zukunft der Menschheit.115
7. Unser heutiges Leben.119
Literaturhinweise.123