

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Nachhaltigkeit .....	5
Ernährungsfehler wurden in der Vergangenheit instinktiv vermieden .....	7
Die Kraft der Kräuter .....	9
Das natürliche Konservieren von Lebensmitteln .....	12
Das Einsalzen .....	13
Das Pökeln .....	14
Trocknen / Dörren .....	14
Einkochen .....	15
Denaturieren .....	16
In Essig oder ÖL einlegen .....	16
Einlagern .....	16
Natürliche Baustoffe .....	17
Allergien und Überempfindlichkeiten .....	19
Die saisonale und regionale Ernährung .....	21
Ausreichend Bewegung an der frischen Luft .....	23
Der geregelte Tagesablauf .....	24
Ausreichend viel Schlaf .....	26
Die Körperhygiene .....	28
Keine Hybridpflanzen .....	30
Der natürliche Umgang mit Fetten und Ölen .....	32
Die geschlossene Nahrungskette .....	34
Natron und die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten .....	36
Chemiefreie Putz- und Reinigungsmittel .....	38
Energiesparen in den eigenen vier Wänden .....	40
Heilende Mahlzeiten als Hausmittel .....	42
Singen steigert die Laune und verbessert die Atemtechnik .....	43
Das Miteinander von Alt und Jung .....	44
Die perfekte Lagerhaltung .....	46
Der Komposthaufen .....	48
Der richtige Umgang mit Ressourcen .....	50
Fazit .....	52
Impressum .....	53
DISCLAIMER .....	54

~ 2 ~