

Vorwort	4
Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein	6
Von der Heilkraft der Lebensmittel	8
<i>Meine Top 10 der Küchenapotheke</i>	10
<i>Gutes Essen – meine 10 Tipps</i>	14
Etwas Chemie – leicht verdaulich	16
<i>Vitamine und ihre Funktionen</i>	24
<i>Mineralstoffe und ihre Funktionen</i>	26
<i>Spurenelemente und ihre Funktionen</i>	28
<i>Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre     Funktionen</i>	30
Die 10 Lebensmittel meiner Küchenapotheke	32
HAFER	34
Ein medizinisches Kraftpaket	36
<i>Hafer neu entdecken</i>	42
HONIG	46
<i>Der Bienenstock als Naturapotheke</i>	48
Gesund werden mit Honig & Co.	50
<i>Kleine Honigkunde</i>	62
INGWER	64
Heilkräftige Wurzel	66
<i>Nierenwickel für Körper und Seele</i>	73
<i>Getränke mit Ingwer</i>	78
KARTOFFEL	80
Die Kartoffel-Apotheke	82
<i>Kartoffeln entlasten</i>	92
KOHL	94
<i>Kohl-ABC</i>	96
Multitalent Kohl	100
<i>Wickel gegen Schmerzen</i>	105
<i>Selber fermentieren</i>	108
<i>Rezeptideen und clevere Tipps</i>	110

KURKUMA	112
<b>Das Supermedikament</b>	<b>114</b>
<i>Eine ganze Apotheke in einer Pflanze</i>	122
<i>Rezepte</i>	124
ÖL	126
<i>Fettsäuren im Überblick</i>	128
<b>Heilende Öle</b>	<b>130</b>
<i>Heilsame Massagen</i>	138
<b>Die Welt der Öle</b>	<b>140</b>
<i>Leinsamen - bewährtes Heilmittel</i>	142
SALZ	144
<b>Heilsames weißes Gold</b>	<b>146</b>
<i>Das Salz-ABC</i>	158
<i>Kleine Salz-Weltreise</i>	159
ZITRONE	160
<b>Gut verpacktes Multitalent</b>	<b>162</b>
<i>Alles herausholen</i>	170
<i>Gepflegte Haut und gesunde Haare</i>	172
ZWIEBELGEWÄCHSE	174
<b>Ein Duo für alle Fälle</b>	<b>176</b>
<i>Warenkunde Zwiebelgewächse</i>	184
<i>Rezeptideen</i>	186
<b>Überlebensmittel Wasser</b>	<b>190</b>
<b>Das Lebenselixier</b>	<b>192</b>
<i>Die Wassertherapie</i>	202
<i>Elemente der Wassertherapie</i>	204
<i>5 Bäder gegen 50 Beschwerden</i>	206
<i>5 Regeln für die Wassertherapie</i>	209
<b>Register</b>	<b>210</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>214</b>
<b>Adressen</b>	<b>215</b>
<b>Impressum</b>	<b>216</b>