Index

(**Hinweis zur Benutzung**: Mit 'f' bzw. 'ff' bezeichnete Seitenangaben beziehen sich gleichzeitig auf die folgende, bzw. die fortfolgenden Seite(n) (also z. B. 15f = 15-16, bzw. 15ff = 15-17 oder 15-18). Solche Stellen enthalten somit meist ausführlichere Abhandlungen des betreffenden Stichworts.

Bei Stichworten mit mehr als 3 Seitenangaben sind die Stellen mit der ausführlichsten Behandlung des Stichworts fett gedruckt.)

A

Aas 41f
Abfall 30ff, 36, 113
Aggression 51
AIDS *s.* Krankheiten
Aktivität 55
  und Ruhe 12, 55
Algen **36f**, 40f, 50f, 85 106, 109, 111, 115
Alkohol *s.* Getränke
Allergie *s.* Krankheit
Analogien
  Bewusstsein - Turm 34
  Biochemie - Fluss 90
  Hase - Salat 75
  Schöpfer - Naturgesetze 35
  Stoffwechsel - Chemiker 65
  Übersicht - Strassen einer Stadt 34
  Verdauungssystem - Abflussrohr 62
  Volk - Junge 115
  Wasser - Dampf - Eis 115
Anämie *s.* Krankheiten
Angewohnheit **15**, **26**, 28, 38, 40, 83, 101
Angst *s.* Psyche
Antibiotika 110
Appetit *s.* Ernährung
Aromen *s.* Nahrung
Arzt 14, 83, 112
Assisi, Franz von 19
Atmung 64, 114
Aufstossen 55, 62, 105
Ausbeutung 29
Ayurveda 47, 85, **87-93**
  geistiges 88
AyurVeda Ritam 88f, 92

B

Backen *s.* Ernährung
Backenzähne 24
Bakterien *s.* Ernährung, Krankheiten
Ballaststoffe *s.* Nahrung
Barmherzigkeit 21
Belladonna 106
Bewegung 61, 109
Bewusstsein 23, 31, **34f**, 48, 52, 66, 71, 84, **88f**, 92, 99
Bibel 20, 23, 33, 74
Bio *s.* Nahrung
Biochemie 27, 32, 36, 40, 46, 50, 55, **68ff**, 82f, 90f, 104
Bio-Fleisch *s.* Fleisch
Bircher-Benner, Maximilian Oskar 105
Blähungen *s.* Krankheiten
Blutgruppe *s.* Ernährung
BSE *s.* Krankheiten
Buch 109
Buddha 19, 68, 70
Butter *s.* Nahrung

C

Chemie **27ff**, 36, 111, 114, 116
Cholesterin *s.* Nahrung

Chopra, Deepak 93
Christus **19-25**, 68, 70, **98ff,**
s. auch Jesus
Computer 34
Creutzfeldt-Jakob-Krankheit
s. Krankheiten

D

Darm 24, 32, 41, **62ff**, 96, 115
Dickdarm 41, 59f
Dünndarm 55, 59f
Mastdarm 60
Darmflora 115
Darwin, Charles 16
Dauerlauf 61
Da Vinci, Leonardo 19
Denken 49, 70
Depression *s.* Krankheiten
Droge 100
Drüse 95
Düngen 28, 32, 114
Durst 54, 67, 89, 95, **111ff**

E

Eckzähne 24
Eier *s.* Nahrung
Einstein, Albert 19
Eisen *s.* Nahrung
Eiter *s.* Nahrung
Eiweiss *s.* Nahrung
Elite *s.* Gesellschaft
Emulgatoren *s.* Nahrung
Energie 39, 41, **55**, **61**, 66, 81
Entspannung 55
Entwicklung 15, 26, 66, 103
Enzyme 30, 55
Erbbiologie 18, 28, 50f, **83**, 100,
105
Erbrechen 50, 58, 105
Erdbeeren *s.* Nahrung
Erde 113, 115
Erfahrung 18, **64ff**, 69, 75, **84f**, 87,
94, 106, 109, 111
Erinnerung 60, 109
Erleuchtung 70, 87
Erlöser 25
Erlösung 21, 24
Ernährung 15, 18, 20, 23, 26, 40,
56, **63ff**, 74, 84f, 91ff, 115,
s. auch Nahrung
Aas *s.* Aas
Abmagerungskur 82, *s. auch*
Körpergewicht
Appetit 47, 55f, 60
Appetitmacher 61
Backen 104
Basen 108
Besinnlichkeit 103
Dankbarkeit 103
Demut 55, 103
Diät 66, 82, 85
Disharmonie 67
Doping 86
Durst *s.* Durst
einseitige 50, 56, 108
Ernährungsberater 63
Eskimos 66
Essen 58, 67, 89, 111
Essensrhythmus 63
Essenszeiten 57
Experiment 67
falsche 15
Fasten 82, *s. auch* Heilfasten
Fäulnisbakterien *s.* Fäulnis-
bakterien
Fehlernährung 45, 51
Fertiggerichte 30
Fläschchen 56f
Frühling 109
Frühstück 59
Füttern 56
Garen 105
Gärungsbakterien *s.* Gärungs-
bakterien
Gaumen 94
Gebiss 16
Gefühl 57
Geschmack 40, 50, 65, **104ff**

Ernährung (Forts.)
gesunde 107
Hunger *s.* Hunger
Jahreszeit 109
Kauen 94, 103-108
Kinder 56
Kochen 27, 65, 93, **103ff**
kulinarisch 51
Leichengift 41, 46
Magersucht *s.* Krankheiten
Makrobiotik 26, 85
Mangelerscheinungen *s.* Krankheiten
Manipulation 27, 40
Mittagessen 59
nach der Blutgruppe 85
Nahrungsaufnahme 90
Nahrungsmenge 50, 57
Ovo-Vegetarier 108
Sättigung 39, 55ff, 64
Schlachten **21f**, 30, 40, 110
System 47, 53, 106
Tabelle 83, 109
Trinken 63, 67, 95, **111ff**
Uhr 60
Vegetarier 16, **18f**, 24, 51, **75**, 108
Vergiftung 106
Verhungern 59f
Völlegefühl 55, 58
Winter 109
Erziehung
Fläschchen 56f
Kind 22, 56, 83f
Säugling 56
Schule 48
Eskimos *s.* Ernährung
Essen *s.* Ernährung
Ethik 19
Evolution **16**, 27, 52, 89

F

Fabrik 29
Fanatismus 55, 106, 115
Farbstoffe *s.* Nahrung
Fäulnisbakterien 37f, 41, 115
Fertiggerichte *s.* Ernährung
Fingernägel 24
Fisch **36**, 41, 50f, 66, 85, 100, 106, 109, 111, 115
Fleisch 10, 15f, **18-23**, 39, 41, **45-51**, 66, 86, 93f, 100, 106-110, 115
Bio- 110
Hühnerfleisch 39, 47
Lendchen 47
Rindfleisch 45, 110
Schinken 47
Schweinefleisch 39, 45
von glücklichen Tieren 110
Flüssigkeit *s.* Getränke
Flüstertelefon 20
Forschung 13f, 35, 38
Fortschritt 15, 28
Früchte *s.* Nahrung
Fruchtsaft *s.* Getränke
Fülle 51

G

Galilei, Galileo 14
Gallensteine *s.* Krankheiten
Gams 77
ganzheitlich 82, 93
Gärungsbakterien 37
Gebot, fünftes 19
Gehirn **49**, 62, 68, 96
Geist 26, 58, 64, 68, **70**, **88f**
Geistheiler 14
Gelatine *s.* Nahrung
Gemüse *s.* Nahrung
Generation 28
Geruch 112, *s. auch* Gestank
Geschmack *s.* Ernährung
Gesellschaft 35, 40, 100ff
Ansehen 26
Dynastie 50
Elite 93
Geschichte 23