Michael Burger-Günter, Ernst Günter

Gesundheit auch für Dich

Rohkost als Therapie – Erfahrungsberichte

wieder fit

Schmerzen weg

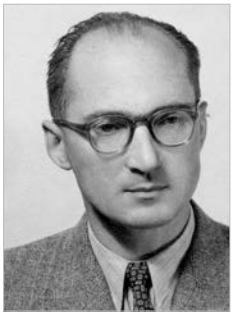
Krebs besiegt

frei von Diabetes

Bluthochdruck normal

infovita
Damit es Menschen gut geht.

Michael Burger leitet das Institut für Gesundheitsförderung Infovita. Ihn interessiert das Thema ganzheitliche Gesundheit, aus präventiver wie auch therapeutischer Sicht. Die Schwerpunkte liegen bei der Rohkost- und Vollwert-Ernährung. Er fördert durch sein Wirken mündige Patienten, referiert als Dozent und leitet mit seiner Frau Ingeborg Seminare und Ferienwochen. Er veröffentlicht regelmässig «Leben, ja natürlich» und Gesundheits-E-News. Von Beruf ist er Pädagoge, Kommunikationstrainer, Gesundheitstrainer und Geschäftsführer von Vitapower. Er absolvierte Aus- und Weiterbildungen in der Schweiz, Deutschland und den USA. 2008 konnte er mit seiner Frau ein Praktikum in einer veganen US-Klinik machen und in North Carolina zwei Rohkost-Gesundheitszentren kennen lernen. 2008 und 2010 liess er sich zum Health Minister ausbilden. Er ist Vater von vier Kindern.



Ernst Louis Günter wurde am 23. Februar 1910 in Thörigen geboren. Er ahnte schon früh, dass Gesundheit sehr eng mit der Art und Weise der Ernährung zusammenhängt. Von 1931-1943 liess er sich an renommierten Kunstakademien ausbilden. Im Jahre 1934 begann er als Bildhauer selbständig zu arbeiten. Von 1956 bis 1967 lebte er in Florida, wo er auch die US-Staatsbürgerschaft erwarb und Rohkost als Heilkost kennen lernte. Sein Hauptaugenmerk galt in den letzten 20 Jahren seines Lebens der Ernährungsberatung von kranken und leidenden Menschen. Er schrieb verschiedene bekannte Bücher, die in bis zu acht Sprachen übersetzt worden sind: «Lebendige Nahrung», «Gesundheit auch für Dich» (1. Auflage) und «Gesundheit für alle». Er erlag 1990 mitten im aktiven Ruhestand, nach einer Überseereise, einem Herzversagen.

Ein besonderer Dank

- Ein grosser Dank gilt all den mutigen Menschen, die durch ihr Engagement und Vertrauen positive Erfahrungen mit Roh- und Vitalkost gesammelt und uns ihre wertvollen Berichte und Heilungsgeschichten erzählt haben.
- Besten Dank allen, die mich bei der Neugestaltung durch wissenschaftliche Beiträge, Ratschläge, Korrektorat oder im Layout unterstützt haben.
- Ein Dankeschön an Herrn Dr. oec. troph. Edmund Semler für seinen Beitrag über die theoretischen Grundlagen der Heilwirkungen der Rohkost (ab Seite 50).
- Gerne bedanke ich mich bei Dr. med. Christian Hoessly und Dr. med. Florence Joubli für ihre Beiträge und ihr Engagement als Ärzte in Bezug auf natürliche Heilwege und Rohkost.
- Nicht vergessen möchten wir an dieser Stelle die Personen, die diese Broschüre unermüdlich in ihrem Bekannten- und Freundeskreis an kranke und leidende Menschen weitergereicht haben. Dank solchen Motivatoren können wir aktuell die 6. Auflage drucken und sind bei einer Auflage von 95`000 Stück angelangt.
- Ein inniges Merci meiner lieben Frau Ingeborg, die mich täglich in meiner Arbeit unterstützt und mir in solchen Projekten ein wertvolles Gegenüber und eine grosse Stütze ist.
- Der grösste Dank gebührt dem Schöpfer aller Dinge, Jesus Christus. Für seine Liebe zu den Menschen und für die zahlreichen Heilwirkungen, die er in essbare Pflanzen, Gemüse und Früchte hinein gelegt hat.

Thörigen, Januar 2014 Michael Burger

Gesundheit auch für Dich

Rohkost als Therapie – Erfahrungsberichte

ISBN 978-3-9521390-5-9

6. Auflage 2014

Disclaimer, Marken, Copyrights

Die Erfahrungsberichte, Empfehlungen und Tipps dieses Buches wurden von den Autoren und Infovita GmbH nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autoren, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Kranken, die eine Rohkostkur machen oder Empfehlungen und Vorschlägen folgen wollen, empfehlen wir die Begleitung durch einen mit Rohkosttherapie erfahrenen Arzt. Da sich Symptome ähnlich sein können, jedoch ganz verschiedene Ursachen haben können, empfehlen wir immer die Konsultation und Absprache mit einem Arzt. Auch im Hinblick auf mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten.
Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Der Nachdruck, die fotomechanische oder digitale Wiedergabe, die Entnahme von Bildern, die Übersetzung sowie die Bereitstellung der Daten auf Internet oder anderen Kommunikationskanälen ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages auch bei nur auszugsweiser Verwertung strafbar!

Bildrechte *www.istockphoto.com; www.fotolia.de; www. depositphotos.com; www.shutterstock.com; Familie Burger; Vitamix Inc. Cleveland, Ohio; Photodisc.de, Vol. 63; www.alpinamed.ch*

Illustration / Layout *Michael Burger, www.infovita.ch / Roland Liechti, www.innotix.com*

Druck *www.jordibelp.ch*

© INFOVITA Verlag Günter, CH-3367 Thörigen/Schweiz. Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit auch für Dich 1
Vorwort Dr. med. Hoessly 3
Einleitung 4
Rohkost als Therapie 5
Das Ziel dieser Broschüre 6
Rheumatische Erkrankungen 8
Hagebutte als natürliches Schmerzmittel und effizienter Entzündungshemmer 13
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 16
Kopfschmerzen, Migräne 20
Allergien und Asthma 22
Kapern – Hilfe für Allergiker 23
Hautkrankheiten 25
Diabetes Typ II 27
Übergewicht 29
Magen-Darm-Erkrankungen 30
Nieren- und Harnwegserkrankungen 32
Leber- und Gallenerkrankungen 33
Einzigartiges Lebertonikum 34
Multiple Sklerose (MS) 35
Müdigkeit, chronische; CFS 38
Krebs 40
Diverse Krankheiten
Alzheimer, Schlaflosigkeit, Myome, Schwindel, Bronchitis, grüner Star 45
Wie Rohkost hilft und wirkt; Fachartikel Dr. Semler 50
Praxisteil Rohkost 55
Erfolgreich umstellen 57
Andere glücklich machen 58
Gesundheit ganzheitlich 59
Stichwortverzeichnis / Index 62

Vorwort Dr. med. Hoessly

Der berühmte altgriechische Arzt Hippokrates (460 bis etwa 377 vor Christus) sagte einmal: «Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein.»
Dieses Zitat von Hippokrates ist für mich nicht nur ein guter Spruch, sondern die Wahrheit dieser Aussage bestätigt sich täglich in meiner Praxis.

Mit Rohkost können sehr viele Krankheiten gelindert, zum Teil sogar geheilt werden. Ich mache ausserordentlich gute Erfahrungen bei Behandlung von Diabetes mellitus Typ II, von erhöhtem Cholesterin und sogar bei Arthrosen.

Auch andere Krankheiten wie Polyarthritis, Allergien (Ekzeme, Heuschnupfen und Asthma) und Infekte reagieren sehr gut auf Rohkost.

Es gibt viele Hinweise in der Wissenschaft, die die Heilkraft der Rohkost bestätigen. So ist in der berühmten Framingham Studie[1] bekannt, dass ab fünf Portionen Früchten oder Gemüse (am besten als Rohkost) pro Tag Krankheiten wie Herzinfarkt, Rheumatismus, Alzheimer etc. sich reduzieren. Es ist sogar bekannt, dass ab täglich zehn Portionen Früchten oder Gemüse kein Herzinfarkt entsteht.

Die Wirkweise der Rohkost ist wohl so zu verstehen, dass durch das Kochen wichtige sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme zerstört werden, die für einen Heilprozess ausserordentlich wichtig sind.

Das vorliegende Buch «Gesundheit auch für Dich» gibt einige sehr aufschlussreiche Beispiele, was Rohkost alles bewirken kann. Lassen Sie sich davon inspirieren.

Schaffhausen, Oktober 2013
Dr. med. Christian Hoessly

1 Datenquellen zu Framingham-Studien
http://de.wikipedia.org/wiki/Framingham-Herz-Studie
http://www.framingham.com/heart/ aktuellste Ergebnisse
http://www.5amtag.ch/ 5 a day Schweiz
http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=290 – deutsche Gesellschaft für Ernährung

Einleitung

«Die Nahrung mit dem maximalen Wirkungsvermögen, dem höchsten Heilwert und überraschendem Nährwert aber ist eine richtig zusammengesetzte und zubereitete pflanzliche Rohkost. Ihre Heilwirkung im Zusammenhang mit geordnetem Leben grenzt ans Wunderbare. Sie »heilt« nicht die Krankheit, sondern den Gesamtorganismus, dem sie die Kraft gibt, alles Krankhafte zu überwinden, so es nicht zu spät ist.» Dr. med. Max Bircher-Benner

Definition der Rohkost gemäss «Giessener Rohkost-Studie»

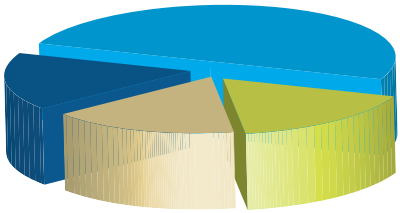
«Rohkost-Ernährung ist eine Kostform, die weitgehend oder ausschliesslich unerhitzte pflanzliche (teilweise auch tierische) Lebensmittel enthält. Es werden auch Lebensmittel einbezogen, die verfahrensbedingt erhöhten Temperaturen ausgesetzt sind (z. B. kalt geschleuderter Honig und kaltgepresste Öle), ebenso Lebensmittel, bei deren Herstellung eine gewisse Hitzezufuhr erforderlich ist (z. B. Trockenfrüchte, bestimmte Nussarten, ...). Ausserdem können kalt geräucherte Erzeugnisse (z. B. Fleisch und Fisch) sowie essig- und milchsaures Gemüse Bestandteil der Rohkost-Ernährung sein.» Strassner, C., Koebnick, C., Leitzmann, C.: Rohkost-Ernährung: Teil II – Die Giessener Rohkost-Studie. AID-Verbraucherdienst 42(11): 268–274, 97

Wie viel Rohkost wird Gesunden empfohlen?

Zur Gesunderhaltung hat sich ein Rohkostanteil von 50 Gewichtsprozent (siehe Grafik) als nützlich erwiesen. Die übrigen 50 Gewichtsprozente setzen sich aus gekochter pflanzlicher Vollwerternährung zusammen. Empfohlen werden saisonale, lokal angebaute Produkte aus biologischem Landbau. *© Konzept: Leitzmann, C., Keller, M., Hahn, A et al; Universität Giessen, Deutschland*

Semler, Autor einer unfangreichen Dissertation über Rohkost, empfiehlt einen Rohkostanteil von 30-60%, abhängig von der Jahreszeit. Schon Kollath habe gesagt: «Esst nach Jahreszeiten!»

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG FÜR GESUNDE IN %-GEWICHTSANTEILE



Rohes Obst, Früchte und Beeren

Rohes Getreide, Keimlinge Nüsse, Kerne, Frischmilch

Rohe Gemüse, Salate, Sprossen, Kräuter

Kochkost: Getreide, Kartoffeln, Reis, Gemüse, Hülsenfrüchte; wer will auch Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier

Rohkost als Therapie

»Die wochen- und, wo es sein muss, monatelange Durchführung einer strengen und milden Rohkost vermag Erfolge zu zeitigen, die auf einem anderen Wege nicht erreicht werden können.«
Prof. Dr. med. Alfred Brauchle

Besonders bei kranken Menschen ist ein individuelles Vorgehen wichtig. Je nach Krankheitsstadium und Zustand des Patienten werden verschiedene Rohkoststufen empfohlen. Die Praxis zeigt, dass konsequent durchgeführte Rohkost oft wirkungsvoller ist als milde Rohkost. In schweren Fällen ist die Durchführung einer wochen- oder monatelangen ausschliesslichen Rohkostdiät notwendig.

Rohkost ist ärztlich erprobt bei vielen Zivilisationskrankheiten

«Obwohl unerhitzte Nahrung ein integraler Bestandteil der menschlichen Ernährung und auch wesentlicher Baustein der heute propagierten Vollwert-Ernährung ist, hat sich die moderne Ernährungswissenschaft und Medizin bislang kaum um diesen Aspekt der Ernährung gekümmert. Dies ist verwunderlich, da mittlerweile mehr als 100 Jahre fast ausschliesslich positive ärztliche Erfahrungen mit Rohkost als Therapieform für verschiedene, auch schwerste Erkrankungen vorliegen, also von gesichertem Erfahrungsgut gesprochen werden kann. Zahlreiche Berichte, die in medizinischen Fachzeitschriften publiziert worden sind, belegen dies.»
Semler, E.: Pflanzliche Rohkost: Heilnahrung par exellence, Sonderdruck der Reformrundschau, S. 5, 03

Zu den durch Rohkost in der ärztlichen Praxis (und auch ausserhalb) wiederholt geheilten Krankheiten zählen

- Rheumatische Erkrankungen
- Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Allergische Erkrankungen, Asthma, Hautkrankheiten
- Diabetes Typ II
- Übergewicht, Adipositas
- Magen-Darm-Krankheiten, Verstopfung
- Nieren- und Lebererkrankung
- Multiple Sklerose (MS)
- Müdigkeit, chronische
- **Eine Erklärung, wie und weshalb Rohkost wirkt, finden sie ab Seite 50.**

«Praktische Erfahrungen aus verschiedenen Kliniken bestätigen, dass Rohkost eine ausgezeichnete diätetische Massnahme bei vielen Zivilisationskrankheiten darstellt.»
Prof. Dr. rer. nat. C. Leitzmann

Das Ziel dieser Broschüre

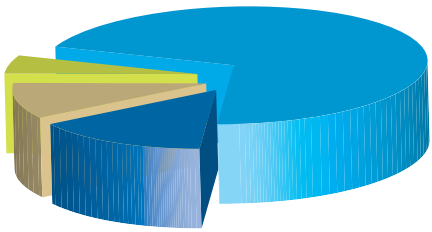
Wir sind uns bewusst, dass aus Fallberichten nicht einfach allgemeingültige Schlussfolgerungen gezogen werden können. Dazu braucht es umfangreiche Studien. Bis heute war es so, dass kaum jemand umfassende Studien über das Heilungspotential der Rohkost in Angriff genommen hat. Gute Studien sind in der Regel sehr teuer. Wenn von Seiten der Wirtschaft Geld investiert wird, dann in der Regel dort, wo es sich nachher auch verdienen lässt. Mit Rohkost lässt sich nicht so viel verdienen, denn die Rohkost ist nicht patentierbar.

Gesundheit ist Gabe und Aufgabe zugleich.

Wohlergehen und Gesundheit sind nicht einfach Zufall. Unsere leibliche Gesundheit steht in direktem Zusammenhang mit dem seelischen Wohlbefinden (Psychosomatik) und hat auch eine geistliche Komponente.
Die beiden Onkologen Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras schätzen, dass Krebs nur zu 15% durch genetische Faktoren bedingt ist. Die gute Nachricht lautet: Der überaus grösste Teil der Risikofaktoren (75%) für eine Krebserkrankung sind vom Individuum direkt beeinflussbar: Fehlernährung, Rauchen, Drogen, zu viel Alkohol, Bewegungsmangel und Übergewicht. Umwelt- und berufsbedingte Risiken spielen interessanterweise bei der Entstehung von Krebs eine untergeordnete Rolle (5%). Diese Prozentangaben varieren je nach Krebsart und persönlicher Geschichte (Beruf, Schicksalsschläge, Wohnort, Lebensart).
© Krebszellen mögen keine Himbeeren; Prof. Dr. med. R. Béliveau und Dr. med. D. Gingras; siehe Grafik unten

Die positive Nachricht für viele Zivilisationskrankheiten lautet demnach, dass die Gesundheit zum grössten Teil von den alltäglichen, beeinflussbaren Entscheidungen abhängt. Solche Krankheiten lassen sich durch einen schöpfungsgemässen Lebensstil oftmals verhindern. Falls eine solche Krankheit schon ausgebrochen ist, besteht durchaus die Chance, dass man das

RISIKOFAKTOREN FÜR EINE KREBSERKRANKUNG



Lebensstil-Faktoren: Ernährung, Rauchen, Bewegung, Suchtverhalten

Genetische Faktoren

Umwelt- & Berufsrisiken

Infektionen: Können durch Lebensstil teilweise auch beeinflusst werden

Fortschreiten der Krankheit stoppen oder verzögern kann. Weltweit berichten Menschen von Spontanheilung und Remission mit Hilfe von Rohkost und anderen naturgemässen Therapien. Davon zeugen zahlreiche Erfolgsgeschichten in diesem Heft.
Rohkost hat sich in der ärztlichen Therapie seit weit über 100 Jahren bewährt und sie bewährt sich weiterhin. Ernährung hilft nicht immer und bei allem, leistet aber in vielen Situationen einen wesentlichen Beitrag zur Gesundung.

Fallberichte, persönliche Erlebnisse und Erfolgsgeschichten sind wichtig

Solche Erfolgsgeschichten haben schon Tausenden den Weg zu vermehrter Eigeninitiative in Zeiten der Not gewiesen. «Lebendige Nahrung» und «Gesundheit auch für Dich» wurden allein auf Deutsch über 230'000 mal gedruckt.
Viele Menschen haben durch diese Bücher und Berichte Motivation, Kraft und Hoffnung geschöpft. Persönliche Erfahrungen können eine Initialzündung zum konsequenten Umdenken bewirken und einen heilsamen Neustart initiieren. Fallberichte wie in dieser Broschüre zeigen Kranken Wege für einen Neuanfang auf, um schlechte Gewohnheiten zu verändern und durch neue, gesundheitsfördernde zu ersetzen.

Erfolgsgeschichten – wichtiger Motivationsfaktor

- Sie fordern Menschen in der heutigen Konsumgesellschaft heraus, die Verantwortung für die persönliche Gesundheit in erster Linie wieder selbst zu übernehmen.
  Gesundheit hängt nicht in erster Linie von den Ärzten ab, sondern von den täglichen Entscheidungen, vom Denkmuster und dem Vertrauen gegenüber dem Schöpfer.
- Erfolgsgeschichten zeigen auf, welch grossartiges Potential zur Selbstregulierung der menschliche Körper bei ganz vielen Krankheitsfällen noch hat.
- Fallberichte zeigen mögliche Wege aus einer Krise. Oft erfahren Menschen, die so einen Weg konsequent gehen, dass Linderung, Stabilisierung oder gar Heilung möglich werden.
- Persönliche Erlebnisse und ärztliche Erfahrungen zeigen auf, was gesunde Ernährung, insbesondere Rohkost, und eine natürliche Lebensführung bewirken können.

Diese Broschüre eignet sich zum Weitergeben an Menschen mit anhaltenden Schmerzen, rheumatischen Erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Problemen. Auch für Menschen die chronisch müde sind, die unter MS, Übergewicht oder Migräne leiden. Diabetiker profitieren von Rohkost genau so wie Patienten mit Nieren- oder Lebererkrankungen. Ein Versuch lohnt in der Tat fast immer – wer wagt gewinnt.

Nota bene

Im Falle einer Krankheit ersetzen Fallberichte und die vorliegenden Ratschläge keinesfalls medizinisch geschultes Personal! Fallberichte gewähren auch keine Garantie, dass sich diese Erfahrungen automatisch bei allen genau so wiederholen. Aber Fallberichte motivieren den Einzelnen, Eigenverantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen.

Rheumatische Erkrankungen

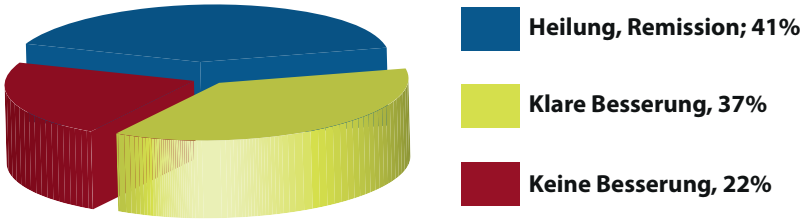
Man ist nie zu alt um die Ernährung umzustellen. Gerade im Alter, wenn die Lebenskraft nachlässt, benötigen Menschen noch mehr Lebensenergie aus der Nahrung. Rohkost liefert davon am meisten und Rohkost strotzt vor Antioxidantien, Vitalstoffen, Enzymen und Basen. Rohkost leistet präventiv wie auch therapeutisch gegen Rheuma wirklich Erstaunliches.

«Bei schweren Fällen (Arthrosen) ist das Mittel der Wahl reine Rohkost, die über lange Zeit durchgeführt wird. Damit lassen sich noch Erfolge erzielen, die angesichts der starken anatomischen Veränderungen (Deformierungen) und der beträchtlichen Bewegungseinschränkung eigentlich kaum zu erwarten wären. Wie lange der Patient diese strenge Kostform durchführt, ist allein vom Grad seines Gesundungswillens abhängig. Je länger er dabei bleibt, um so mehr wird er erreichen.»
Dr. med. M.O. Bruker

Rheuma, Schmerzen

Ich leide seit über 20 Jahren an Rheuma. In den letzten drei Jahren kamen auch Hüftgelenkschmerzen dazu. Anfang 1994 habe ich auf Rohkost umgestellt. Schon nach wenigen Wochen empfand ich keinerlei Schmerzen mehr, und das ist bis heute so geblieben. Ich hatte davor viele Rheumabücher gekauft und wie darin geschrieben steht, tierisches Eiweiss, Zucker und Weissmehl weggelassen. Vollkornbrot war in allen Büchern erlaubt. Als ich nun auch auf das viel gepriesene Vollkornbrot und Getreidesuppen verzichtet habe, wurde ich bald von jeglichen Schmerzen befreit. Einmal am Tag trinke ich einen Viertelliter frisch gepressten Gemüsesaft. *Frau E. B. in D-Wunstorf*

DR. MED. J. SEIGNALET: ROHKOST WIRKT GÜNSTIG BEI POLYARTHRITIS



Studie mit 46 Patienten während 1–5 Jahre mit rohkostreicher, gluten- und milcheiweissfreier Kost.

Keine Schmerzen mehr trotz Lendenwirbel-Arthrose

Ich litt unter Arthrose in den Lendenwirbeln. Vor einem Jahr, im 2011, begann es so schlimm zu werden, dass ich keine zwei Minuten mehr stehen konnte. Ich begann mit Physiotherapie um die Bauchmuskulatur zu stärken. Das brachte eine Besserung, aber die chronischen, anhaltenden Schmerzen blieben bestehen.
Im März begann ich mit der Einnahme von Hagebuttenpulver und stellte meine Ernährung um. Ich verzichtete auf Kaffee, reduzierte den Zucker massiv und begann mit 60% Rohkost. Zuerst brachte mir all das keine Schmerzlinderung. Ich war entmutigt. Positiv war die Tatsache, dass ich abnehmen konnte ohne zu hungern. Nach sechs Monaten (im September 2012) hatte ich zum ersten Mal keine Schmerzen mehr. Ab und zu spüre ich noch leichte Schmerzen, aber ich kann nun ohne Probleme stehen oder aufstehen. Da bin ich froh darum, es ist toll. *Frau Elisabeth F., Baselland, 22. November 2012*

Arthritis, Netzhautdegeneration

Noch vor drei Wochen litt ich unter akuter Arthritis. Ich konnte meine Hände kaum mehr gebrauchen. Einen Krug konnte ich gerade noch halten. Ich denke, ich wäre bald invalid geworden. Ohne täglich starke Medikamente kam ich nicht durch. Nach Umstellung auf circa 80 % Rohkost mit viel Kleiewasser war ich nach drei Wochen fast schmerzfrei und ohne Medikamente. Auch die Netzhaut der Augen war betroffen. Nach eineinhalb Jahren stellte der Arzt eine Besserung der Netzhaut fest. Das Gebet um Heilung war die ganze Zeit wesentlich. Nachtrag Oktober 2013: Heute esse ich 50% Rohkost. Aus meiner Erfahrung empfehle ich Kleiewasser (glutenhaltig!) als kurzfristige Kur für Tage bis einige Wochen. Ich denke, dass ich es übertrieben habe – leide heute unter Osteoporose. Omega-3-Fette und Vitamine sind wichtig. *Frau E. G., Thurgau*

> *«Die wochen- und, wo es sein muss, monatelange Durchführung einer strengen und milden Rohkost vermag Erfolge zu zeitigen, die auf einem anderen Wege nicht erreicht werden können.»*
> *Prof. Dr. med. Alfred Brauchle*

Bandscheibenschaden – keine Schmerzen mehr

Ich esse seit circa drei Jahren Rohkost. Ein Bandscheibenschaden machte mir 20 Jahre lang Schmerzen. Nun spüre ich nichts mehr davon. *Herr C. K., CH-Reinach*

Studie: Rohkost sehr empfehlenswert bei rheumatoider Arthritis (Polyarthritis)

Der Arzt Jean Seignalet erzielte mithilfe einer rohkostreichen Diät ohne Milchprodukte und Getreide (ausser Reis) sehr gute Erfolge bei Menschen mit Polyarthritis. Er beobachtete während 1-3 Jahren insgesamt 46 Erwachsene und untersuchte alle drei Monate die Gelenke, die morgentliche Steifheit, das nächtliche Erwachen, die Schmerzen und weitere Faktoren.
Er sah bei unglaublichen 78% signifikante Verbesserungen, bei 41% kam es zur kompletten Remission (= Heilung) für ein bis fünf Jahre. Siehe Grafik Seite 8.

Quelle: «Rohkost, historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform»; E. Semler

Stichwortverzeichnis / Index

Index Gesundheit auch für Dich

A

Abnehmen, Gewichtsabnahme 29
Adipositas 5
Akne 25
Allergie, Allergien 3, 22, 23, 26
  Allergische Erkrankungen 5
Alzheimer 3, 45, 46
Angina pectoris 16, 17
Antioxidantien 8
Arthritis 9, 14, 51
Arthrose 3, 9, 10, 11, 12, 13
Arzt, positive Erfahrungen mit Rohkost 3, 4, 5, 6, 8, 9, 15, 16, 18, 22 26, 27, 29, 31, 35, 39, 41, 48, 55
Asthma 3, 5, 22
Augen 9, 16, 23, 30, 38, 46, 59

B

Bandscheiben 9
Blütenpollen 32, 37
Bluthochdruck 5, 16, 17, 18, 42, 51
  Blutdruck, hoher; Hypertonie

C

CFS, Chronic fatique syndrom 38, 39
Cholesterin 3
Cholesterinspiegel 17

D

Darmflora 50, 52
Darmsanierung 26
Depressionen 11
Diabetes 3, 5, 27, 28, 33, 53
Download 41, 57

E

Eigenverantwortung 7
Ekzem 3, 25
entzündungshemmend 34, 54
  Entzündungshemmer 13
Enzyme 52
Erfolgsgeschichten 7, 41, 58
Ernährung 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 17, 18, 21 22, 26, 27, 30, 31, 37, 38, 39, 41, 42 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 59

F

Fallberichte 7, 28
Fasten 22, 26, 32, 54, 61
Frühstück 45, 55

G

Gebet 9, 61
Gesundheit 1, 6, 7, 12, 30, 31, 41, 42, 51 52, 58, 59
Gewichtsreduktion 11
Gicht 12
Gleichgewichtsstörung 37, 47
Grippe 31, 37, 38
Grüner Star 46
Grüntee 40, 41

H

Hagebutte 13, 14, 15
Hagebuttenpulver 9, 13, 14, 15
Harnweg-Erkrankungen 32
Hautkrankheiten 5, 25
Herzinfarkt 3, 19
Herz-Kreislauf 5, 7, 16, 31
Heuschnupfen 3

I

Immunsystem 13, 37, 52, 59, 60, 61
Infekte 38
Infektionskrankheiten 25

K

Kaffee 9
Kapern, Kapern-Extrakt 23, 24
Kleiewasser 9, 47
Knoblauch 27, 40, 46
Kokosöl 31, 39, 45, 46
Kopfschmerzen 5, 16, 20, 26, 30, 32, 39
Krampfadern 29
Krebs 6, 40, 41, 42, 43, 44, 54, 59
Kreislauf 5, 7, 16, 31
Kurkuma 40, 41, 45

L

Lebendige Nahrung 7, 12, 16, 21, 27, 32 43, 48, 49, 57
Leber 33, 34, 44, 54
Leberzirrhose 33, 34
Leinöl 26, 40, 43, 56

M

Magenbeschwerden 11
Magen-Darm 5, 30
Magengeschwür 30
Mariendistel 34
Melanom 43, 44
Menuplan 57
Migräne 5, 7, 20, 21, 36, 43
Morbus Boeck 12
Müdigkeit 5, 10, 11, 16, 17, 18, 20, 26, 28 30, 38, 39, 43, 57
Multiple Sklerose 5, 20, 35, 36, 37

Muskelschmerzen 13
Myome 47

N

Nesselsucht 22, 23
Netzhaut 9
Netzhautdegeneration 9
Neurodermitis 25, 26
Nieren 5, 7, 32, 34, 51

O

OPC 40, 45

P

Parodontose 11
Pigmentflecken 26
Polyarthritis 8, 9, 10
Prostataleiden 32
Psoriasis, Schuppenflechte 25, 26

Q

Querschnittlähmung 48

R

Rezepte 55, 56, 57
Rheuma 8, 11, 13, 16, 26, 30, 32, 46
Rheumatische Erkrankungen 5, 8
Rheuma, Rheumatismus 3, 8
Rohkost 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 39 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
Rückenschmerzen 10, 13

S

Sanddornsaft 31, 37, 45
Säure-Basen-Haushalt 50, 51
Schilddrüse 47, 49
Schilddrüsenüberfunktion 47
Schlaf, -störungen 10, 11, 22, 24, 38, 46, 60
Schlaflosigkeit 27, 33, 39, 46
Schmerzen 7, 8, 9, 10, 11, 12 14, 15 16, 18, 23, 29, 30, 32, 36 44, 46, 47, 48, 49, 54
Schmerzmittel 13, 14, 15
Schwindel 45, 47, 48
Semler 4, 5, 9, 29, 35, 39, 41, 50, 57
Sodbrennen 20
Sonne 36, 61

T

Tagesplan 55, 57
Therapie 5, 7, 14, 37, 55
Thrombose 18

U

Übergewicht 5, 6, 7, 27, 29
Untergewicht 17, 31

V

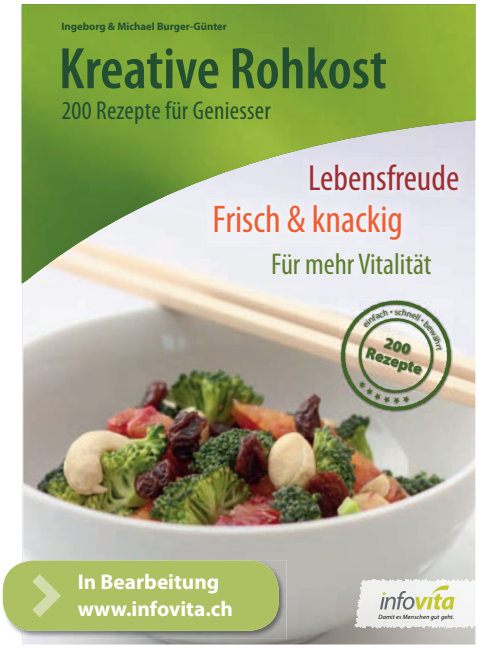
Verdauung, -sprobleme 10, 30, 31
Verstopfung 5, 20, 30, 31, 32, 33, 38
Vitalstoffe 41, 57

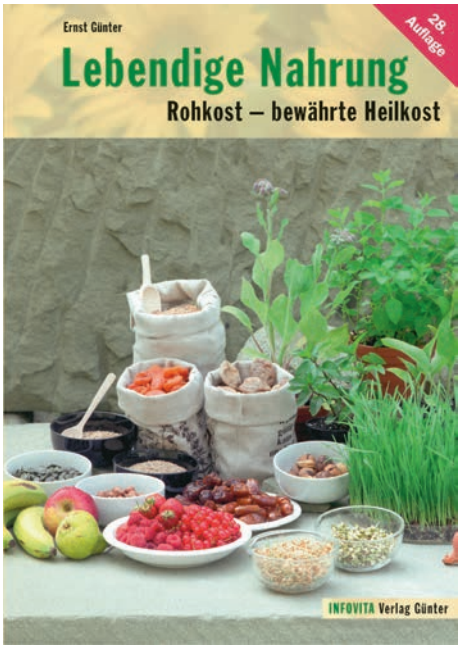
W

Wasser 14, 15, 32, 34, 36, 37, 38 46, 49, 50 53, 55, 59

Z

Zivilisationskrankheiten 5, 6, 31
Zucker 8, 9, 26, 28, 31, 37, 61
Zysten 44





Kreative Rohkost
200 Rezepte für Geniesser

Ingeborg & Michael Burger-Günter; 128 S.; 4. Auflage

Gesunde und schnelle Rezepte für alle, die fit und leistungsfähig bleiben wollen. Und wohlschmeckende Gerichte für Kranke, Müde oder Allergiker:

Dass Rohkost ein wichtiger Teil unserer Ernährung ist, wissen wir wahrscheinlich alle. Schwierig ist aber, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen. Hilfe dazu könnte das neue Kochbuch «Kreative Rohkost – 200 Rezepte für Geniesser» von Ingeborg und Michael Burger-Günter geben.

Dr. med. P. Pribis

Infovita – Verlag Günter, ISBN 978-3-9521390-7-3

NB: Ein besonderes Geschenk für Freunde!

Lebendige Nahrung
Rohkost – bewährte Heilkost

Ernst Günter; 128 Seiten; 29. Auflage

Grundlegende Erkenntnisse über die Rohkost. Spannend wie ein Roman. Eine leichtverständliche Begründung der Rohkosternährung. Mit 100 Starter-Rezepten, unzähligen bewährten Gesundheits-Tipps, Ratschlägen und vielen mutmachenden Erfahrungsberichten.

Ein Bestseller in der 29. Auflage. Übersetzt in acht Sprachen. Aktuell erhältlich in Rumänisch, Slovenisch und Englisch.

Früherer Titel: «Ohne Krankheit leben»;

Infovita – Verlag Günter, ISBN 978-3-9521390-8-0

Staffelrabatte – Fragen Sie uns an!

infovita

Damit es Menschen gut geht.

Gesundheit auch für Dich

Rohkost als Therapie – Erfahrungsberichte

Hilfe bei Zivilisationskrankheiten

Die wochen- und wo es sein muss monatelange Durchführung einer strengen oder milden Rohkost vermag Erfolge zu zeitigen, die auf einem anderen Wege nicht erreicht werden können. Prof. Dr. med. A. Brauchle

Ich praktiziere seit über 30 Jahren als Ärztin in meiner Praxis für Allgemeinmedizin und kann bei manchen Patienten den Krankheitsverlauf über viele Jahre beobachten. Von der universitären Medizin herkommend war ich immer etwas unbefriedigt und unglücklich, den Patienten mit chronischen Kranheiten nur Medikamente verschreiben und oft das Grundproblem der Ernährung nicht angehen zu können. Erst seitdem ich auch Nahrungsergänzungsmittel und Rohkost «verschreiben» kann, habe ich das Gefühl, meine Aufgabe als Ärztin wirklich erfüllen zu können.
Dr. med. Florence Joubli

www.infovita.ch

6. Auflage – 02/14
ISBN 978-3-9521390-5-9
9 783952 139059