

# Inhaltsverzeichnis

## **Erster Teil**

1.0.0	DIE GEISTIGE VERDAUUNG.....	18
1.1.0	In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.....	18
1.1.1	Die Einheit von Geist, Seele und Körper .....	18
1.1.2	Das Bewusstsein, unser wichtigstes Werkzeug .....	35
1.1.3	Der Glaube versetzt Berge .....	45
1.1.4	Wirksame Methoden zur Bekämpfung des geistigen Giftes, der Angst.....	51
1.2.0	Die Probleme unserer geistigen Verdauung .....	63
1.2.1	Was ist Gut und Böse, was Schuld und Sühne? .....	63
1.2.2	Warum werden die Alten wie die Kinder? .....	74
1.2.3	Die Kinder als unser Spiegelbild.....	84
1.3.0	Unser Gesundheitssystem, ein Dilemma?.....	99
1.3.1	Wie hilfreich ist unser Gesundheitswesen? .....	99
1.3.2	Unser Gesundheitswesen in Verbindung mit unseren Glaubenssätzen .....	108
1.4.0	Der Tod, die Voraussetzung jeder Entwicklung und jeden Lebens .....	123

## Zweiter Teil

2.0.0	DIE KÖRPERLICHE VERDAUUNG.....	136
2.1.0	Unwissenheit und kritiklose Annahme der Körpersignale als Wegbereiter jeglicher Krankheit und vorzeitigem Ableben.....	136
2.2.0	Aufbau und Mechanismus des Verdauungsrohres.....	143
2.2.1	Die Mundhöhle und Speiseröhre .....	147
2.2.2	Der Magen.....	154
2.2.3	Der Dünndarm.....	161
2.2.4	Der Dickdarm .....	167
2.2.5	Die Afterschließmuskeln.....	171
2.3.0	Unsere Ausscheidungsprodukte als Warnsignale .....	182
2.3.1	Zustandsformen des Kotes einer gesunden Verdauung .....	182
2.3.2	Zustandsformen des Kotes einer krankhaften Verdauung .....	187
2.4.0	Das natürliche Hemmungs- und Reparaturprinzip.....	189
2.5.0	Die Darmmuskulatur, unser 2. Herz .....	198
2.5.1	Allgemeines über Blut- und Lymphkreislauf ....	198
2.5.2	Die Bedeutung der Blutversorgung von Darm und Leber.....	207
2.6.0	Störungen der Darmarbeit.....	212
2.6.1	Die Überregung des Darmes (Hyperkinese)....	212
2.6.2	Die Untererregung des Darmes (Hypokinese).	218

2.7.0	Lageveränderung innerer Organe durch die Darmträgheit .....	221
2.8.0	Krankhafte Veränderungen der Verdauungsorgane als Folge der Trägheit des Darmes .....	224
2.8.1	Die Mund- und Nasenhöhle .....	224
2.8.2	Der Magen .....	227
2.8.3	Der Darm .....	228
2.8.4	Die Leber .....	233
2.8.4.1	Stauungsleber .....	235
2.8.5	Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) .....	243
2.8.6	Divertikel und Hämorrhoiden .....	246
2.8.7	Entzündliche Tumoren und Darmpolypen.....	249
2.8.8	Darmkrebs .....	250
2.9.0	Folgeerscheinungen der Darmträgheit .....	252
2.9.1	Allgemeines .....	252
2.9.2	Bauchformen und Körperhaltung.....	255
2.9.3	Die Lymphe, das Blut.....	263
2.9.4	Das Nervensystem .....	268
2.9.5	Das Herz und die Blutgefäße.....	279
2.9.6	Die Knochen, Gelenke und Muskeln .....	288
2.9.7	Die Nieren.....	292
2.9.8	Die Atmungsorgane .....	299
2.9.9	Die Augen.....	302
2.9.10	Die Geschlechtsorgane .....	304
2.9.11	Die Haut.....	312

2.9.12	Die Haare und Nägel.....	319
2.10.0	Ursprung und Entwicklung der Darmträgheit...	325
2.11.0	Verbesserung der vorhandenen Zustände .....	334
2.11.1	Die „Mayr-Kur“ als Selbsttherapie .....	346
2.11.2	Die Auswirkungen der Mayr-Kur.....	353
2.12.0	Der ANO von Junker® ein segensreiches Hilfsmittel.....	361
2.12.1	Gebrauch und Wirkungen des ANO von Junker® .....	361
2.13.0	Der Weg zur Zufriedenheit .....	368
2.14.0	Wissenswertes über natürliche Medizin .....	373
2.14.1	Über Spurenelemente allgemein .....	373
2.14.2	Zeolith und Montmorillonit sind Molekular- siebe, die unseren Körper reinigen und Zellen reparieren .....	375
2.14.3	Die Bedeutung von kolloidalem Silber auf unser Immunsystem .....	377
	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	386
	Literaturhinweise .....	388
	Wörterklärungen.....	391
	Sachverzeichnis .....	404
	Hilfreiche Literatur .....	435
	Persönliche Notizen .....	438