

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Burkhard Sieper • Michael Eisenmann

FIT IN DIE KISTE

- Die Basismethode -

1. Auflage 2004

9. aktualisierte und erweiterte Auflage 2010

ISBN 300-012828-X

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildungen, Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder anderen Kommunikationsdiensten sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autoren auch bei nur auszugsweiser Verwertung strafbar.

Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet wurden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Ganzheitsverlag, Sieper&Eisenmann GbR

Satz: Echanters Textbüro, 86343 Königsbrunn

Printed in Germany: Verlagsdruckerei Kessler, Bobingen

Hinweis: Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren. Eine Haftung der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Bei eventuellen Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Inhalt

Einleitung

Vorteile dieses Buches	4
Fit mit 100 oder ab 80 ins Altersheim	5
So funktioniert die Basismethode	10

Fallbeispiele

Elf Fälle aus dem Leben	12
-------------------------	----

Ernährungsbasics

Darum geht's	28
Warum Bio?	30
Die Bio-Küche	36
Power-Ernährung	41
Was und wann?	42
Blutgruppen	46
Der Säure-Basen-Haushalt	52
Wasser	58
Kochsalz = Salz des Lebens?	63
Obst und Gemüse	65
Hülsenfrühe und Nüsse	71
Keime, Sprossen, Gräser	74
Brot und Getreide	76
Kohlenhydrate	81
Eiweiß	84
Fette	89
Butter oder Margarine?	93
Die Milch macht's?	96
Zucker und Süßstoffe	99
Kaffee	103

Bewegungsbasics

Darum geht's	104
So weit die Füße tragen	106
Ab aufs Rad	114
Thera-Band	120
Stretching und Cool down	121
Verletzungen und Infekte	123
„Natürliche Antibiotika“	129

Denken & fühlen

Positives Denken	137
In der Gegenwart leben	139
Ziele setzen und erreichen	142

Basics – kurz & knapp

Atmung	143
Schlaf	149
Rhythmus	153
Elektrosmog	156
Naturkosmetik	159
Naturkleidung	161
Basische Körperpflege	162
Zahnpasta	164
Feng Shui und Vastu	166
Sonne	169

Turbos

Darum geht's	172
Darmreinigung und -sanierung	172
Heilfasten	177
Entgiftung	180
Vitalstoffe	186
Enzyme	199
Homöopathie	202
Schüßler-Salze	206
Bachblüten	212
Dolpes	216
Kolloidales Silber	217
Anthroposophie	221
Hildegard-Heilkunde	224
Spagyrik	227

Zum guten Schluss

Zusatzinfos Schüßler-Salze	229
Burkhard Sieper – ein Leben im Wandel	232