

# Gesundheit aus dem Küchenschrank

**Band Nr.4 aus der Bücherserie:**

**Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!**

**Leben und heilen aus der Natur**

Das ist Anti- Aging pur!

---

**D r . m e d . W a l t e r M a u c h**  
Arzt für Orthopädie - Chirotherapie - Sportmedizin - Naturheilkunde

**F e r n ö s t l i c h e M e d i z i n**

# Gesundheit aus dem Küchenschrank

Band Nr.4 aus der Bücherserie:  
Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

**Leben und heilen aus der Natur**

Das ist Anti- Aging pur!

---

D r . m e d . W a l t e r M a u c h  
Arzt für Orthopädie - Chirotherapie - Sportmedizin - Naturheilkunde  
F e r n ö s t l i c h e M e d i z i n

# Gesundheit aus dem Küchenschrank

Band Nr.4 aus der Bücherserie:  
Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

## Leben und heilen aus der Natur

Das ist Anti- Aging pur!

---

D r . m e d . W a l t e r M a u c h  
Arzt für Orthopädie - Chirotherapie - Sportmedizin - Naturheilkunde

F e r n ö s t l i c h e M e d i z i n

Books on Demand

***Bisher erschienen:***

***Obertitel bei allen Sammelbänden:  
Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!  
Was können Sie zu Hause tun?***

*Sammelband Nr.1 ISBN 3-8311-3470-7*

*Streß - Neurodermitis - Das hyperaktive Kind -  
Osteoporose/Osteomalazie/Arthrose*

*Sammelband Nr.2 ISBN 3-8311-3236-4*

*Die tödliche Falle -Gift im Alltag*

*Sammelband Nr.3 ISBN 3-8311-3810-9*

*Rheuma - Fibromyalgie*

*Sammelband Nr.4 ISBN 3-8311-3469-3*

*Gesundheit aus dem Küchenschrank - Heilen und  
Leben aus der Natur, Anti-Aging pur!*

***Vorankündigungen:***

*Sammelband Nr. 5*

*Die Wirbelsäule und ihre Störungen*

*Sammelband Nr. 6*

*Allergie*

*Sammelband Nr.7*

*Migräne - Kopfschmerzen - Schwindel - Kopfdruck*

*Sammelband Nr.8*

*Venenerkrankungen - Lymphödem*

*Wahre Kriminalgeschichten:*

*Ein Arzt unter Wölfen*

*Herr Oberstaatsanwalt, warum antworten Sie nicht?*

*Der große Betrug - Die Scheidung*

*Band 3, Gedichte von Dr. Walter Mauch*

*Ich suchte den Stern der Weisen und fand ihn in der  
Liebe.*

# ***Inhalt***

**[5 Jahre Spanien](#)**

**[Widmung an Su Majestad el rey Juan Carlos J.](#)**

**[Vorwort 1](#)**

**[Vortwort 2](#)**

***Worte von Friedrich Schiller***

**[Die Pflanze](#)**

**[Das Wasser](#)**

**[Das Öl](#)**

**[Das Salz](#)**

**[Die Sonne](#)**

**[Kurz-Info für ein gesundes Leben](#)**

**[Information über das Instituto de Medicina  
Naturista, Spanien](#)**

***Unser Medizinisches Programm***

***Unsere medizinischen Pressemitteilungen***

***Unser musikalisches Programm***

**[Schlußwort](#)**

***Empfehlungen***

## 5 Jahre Spanien

*Es waren wichtige Jahre für mich, eine andere Lebenswelt kennzulernen zum Leben und Heilen aus der Natur. Im Hinterland Spaniens kann man noch diese wertvolle Erfahrung machen: Leben und Heilen mit Olivenöl, unverfälschter Pflanzenkost, dem reinsten Wasser aus den Bergen, das Aufnehmen der Sonne und Einatmen klarer, reiner Landluft.*

*Krank sind Sie? Was ist das?*

*Im Hinterland Spaniens krank? Das gibt es nicht!*

*Dagegen steht das Tourismusleben der Küstenzonen, das genauso verdorben wie unser Großstadtleben ist.*

*Ich habe diese vielfältigen Erfahrungen in diesem Buch zusammengefaßt, und es König Juan Carlos I gewidmet. Er gab mir die Möglichkeit, in Spanien zu leben und zu heilen.*

*Ich habe es in Spanien geschrieben und selbst produziert. In einer großen Veranstaltung mit Bücherlesung und Konzert von mir war die erste Auflage von 1000 Büchern verkauft. Für Deutschland nicht viel, für Spanien beachtlich.*

*Gesund leben und heilen aus dem Küchenschrank ist für viele Menschen sehr wichtig geworden. Sie können sich selbst behandeln mit Olivenöl, Salz (ohne Fluor und Jod), Honig, Wasser, Pflanzen. Alles steht in einem gesunden Küchenschrank. Daher habe ich*

*mich entschlossen, das spanische Buch - ich hatte nur dieses Einzige noch! - in meine neue Serie „Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand“ unverändert einzugliedern.*

*Dr.med. Walter Mauch 1. Mai 2002*

**El presidente**  
del  
*Hustre Colegio Oficial de Médicos  
de la Provincia de Alicante*

*Saluda*

Al Dr. D. Walter Wilhelm Mauch, felicitándole por su reciente inscripción en este Ilustre Colegio, deseándole toda clase de éxitos en su vida profesional, y ofreciéndose para cuanto redunde en beneficio de nuestra profesión, de la Corporación Médica y de la Sanidad.

*Ricardo Ferré Alemán*

*tiene el gusto de reiterar a Vd. el testimonio de su consideración personal más distinguida.*

21 de febrero de 1997

*Alicante.*

## Dedicatoria

Con gran respeto ante  
la vida médica, este libro  
a Su Majestad el Rey  
de España Don Juan Carlos I,  
agradeciéndole profunda-  
mente el poder vivir  
y trabajar en España

N. Walter March

## **Vorwort 1**

Die Pflanze ist unser Freund und Partner. Sie erhält uns gesund und leistungsfähig.

Wir hatten 1997 in der Bundesrepublik Deutschland rund 400 Milliarden DM Krankheitskosten. 1 Milliarde DM sind 1.000 Millionen DM mal 400 sind 400.000 Millionen (vierhunderttausend Millionen) DM, die Sie für die Krankheiten pro Jahr ausgeben.

**„Ja, Sie haben recht. Die Menschen sind krank“!**

Und wer krank ist, hat Schmerzen, ist belastet und nicht mehr leistungsfähig. Er wird anfällig für immer weitere Krankheiten.

**Die Kosten steigen weiter!**

Daher habe ich dieses Buch geschrieben, damit Sie sich besinnen und über eine gesunde Lebensführung zu Hause, in Ihrem Heim, an Ihrem Herd, in Ihrer Küche, an Ihrem Eßtisch nachdenken und über einen Küchenschrank mit gesunden Lebensmitteln zur Gesundheit zurückfinden.

**Nehmen Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand!**

Benutzen Sie die Kraftstoffe der Natur und Sie werden gesund und leistungsfähig, und helfen Sie

dadurch mit, die Kosten im Gesundheitswesen zu senken, die nicht mehr fmanzierbar sind!

Dieses Buch ist daher ein

**Arbeitsbuch für die Küche,**

um Notizen und Rezepte aufzuschreiben. Daher wurden die Rückseiten nicht bedruckt. Hier sollen Sie Ihre Notizen und Rezepte aufschreiben, die Sie zu einer gesunden Lebensführung zurückbringen. Einige Empfehlungen habe ich Ihnen bereits aufgeschrieben.

Javea, den 24.9.1998

Dr.med. Walter Mauch

## Vorwort 2

### **„Apostel der Gesundheit“**

Walter Mauch ist nicht nur Mediziner, er ist Arzt im besten Sinne des Wortes. Aber er ist auch nicht nur Arzt, er ist ein Apostel der Gesundheit. Und er ist auch Dichter, Sänger, Forscher, Erfinder, Autor und gottwerweißnochwas. Und er warnt vor sieben Krankmachern: Chemie, Deodorants, Kohlenmonoxyd, Kosmetikas, Putzmittel, Rauchen, Sitzen (alphabetisch geordnet). Aber er hat auch sieben magische Mantras für die Gesundheit: Grüner Hafertee, Mineralien, Natur, Pflanze, Seelenkraft, Sauerstoff und Wasser (alphabetisch geordnet). Hält man sich an sie, bleibt man gesund. Und ist man's nicht mehr, dann wird man's. Und einen Hauptverbündeten für die Anwendung und Verbreitung seiner Botschaft hat er auch: die Mutter. Nicht seine, der er dieses Buch widmet, und nicht irgendeine, sondern Die Mutter schlechthin. Sie ist nämlich jene Person, der die Gesunderhaltung der Familie engstens am Herzen liegt. Und sie hat von Natur aus den eingebauten Instinkt für das richtige Tun und Lassen in dieser Hinsicht. Ist aber die Familie gesund, dann sind auch ihre Mitglieder, ja, ist auch die Gesellschaft gesund, und Krankheit hat nicht viel zu vermelden. So ist das nun mal.

- Eine etwas allzu schlichte Wahrheit?

Gewiß, aber hat nicht gerade das Einfache in der Regel einen dicken Kern davon? Von der Wahrheit! Und warum soll das nicht auch für die Gesundheit gelten?

Es wird wohl so sein. Der erfahrene Arzt Walter Mauch weiß, wovon er redet. Er ist kein Theoretiker, er ist Praktiker, mit jeweils tausenden von Fällen für all diese Beispiele, die er anführt. Und er wird nicht müde, seine Botschaft der Einfachheit zu predigen, immer und immer wieder, damit es ja auch hängen bleibt in dieser allzu flüchtigen, reizüberfluteten Zeit. Gegenüber der schleichenden Vergiftung durch eine allgegenwärtige Chemie aber wird er zu einem regelrechten Propheten. Und in der Tat, hat ja die Schaffung von künstlichen Stoffen, die in der Natur nicht vorkommen, und daher Fremdstoffe, ja Gifte für alles Lebendige sind, schon mehr zur Umweltzerstörung beigetragen, als alle Atomversuche zusammengenommen. Was natürlich keine Verharmlosung oder Entschuldigung für letztere sein soll! Das Schlimme an der Anreicherung unseres unmittelbaren Lebensbereiches mit diesen schädlichen Fremdstoffen aber ist, daß wir uns damit unmerklich selber vergiften - und nicht einmal dagegen wehren können!

Auch dieses Buch ist mehr als ein Buch:

**Es ist ein Aufruf zur Umkehr!**

Dr.Phil. Walter A.Frank