

Benno Werner

# Energie und Ernährung im Rhythmus der Jahreszeiten

Die ganzheitlich integrative Ernährung

**Knaur®**

# Inhalt

Prolog: Die Reichweite der ganzheitlich  
integrativen Ernährung 7

Die Gesundheit 11

Die Ganzheit 17

Das *persönliche* Unbewußte 20

Das *soziologische* Unbewußte 22

Das *natürliche* Unbewußte 27

Das *kosmische* Unbewußte 30

Die Energie 35

Die ganzheitlichen Aspekte der Ernährung 49

Im *persönlichen* Unbewußten 49

Im *soziologischen* Unbewußten 59

Im *natürlichen* Unbewußten 65

Im *kosmischen* Unbewußten 73

Die Ausgewogenheit der Nahrung 81

Bedarf und Zufuhr 82

Säuren und Basen 84

Yin und Yang 88

Der Jahreslauf: Das irdische Abbild  
der kosmischen Rhythmen und Gesetze 95

März/April 97

Mai 106

Juni	115	*
Juli	125	<i>t</i>
August	132	
September	140	
Oktober	148	
November	162	
Dezember	174	
Januar	186	
Februar/März	195	

Von Apfel bis Zwiebel: Wirkungen und Bedeutungen  
für die chemisch-energetische  
Ganzheit des Menschen 209

Autoren- und Quellenverzeichnis 315  
Literaturhinweise 318