

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	16
<b>1. Das Körpermilieu als Grundlage von Gesundheit und Krankheit</b>	21
1.1    Das Körpermilieu: Entsäuerung ist nicht alles!	22
1.1.1    Das Säure-Problem	22
1.1.2    Das Elektronen-Problem	23
1.2    Was pH und Eh gemeinsam haben	25
1.3    Die Entsäuerung mit Natriumbicarboat	27
1.4    Das "richtige" Körpermilieu	31
1.5    Die Bedeutung der Elektronen im Körpermilieu	32
1.6    Das Redoxpotential oder "Oxidativer Stress"	36
1.7    Mikrobiologische Therapie	37
1.8    Sanierung des Milieus durch Änderung des Redoxpotentials	40
1.9    Elektrochemische Spannungsreihe	40
1.10    Die Schwefelkur	41
1.11    Die Befreiung von der Medizinindustrie	45
1.12    Schwefel "im Einsatz" beim Militär	48
1.13    Schwefel im Garten und in der Landwirtschaft	48
1.14    Noch mehr Wissenswertes zu Schwefel	50
1.15    MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan)	51
1.16    DMSO (Dimethylsulfoxid)	52
1.17    Redox-Messungen zur Beurteilung der Lebensmittelqualität	53
<b>2. Entstehung und Objektivierung von "Krankheit"</b>	55
2.1    Vegane Ernährung und Vitamin B12	56
2.2    Das Mikrobiom	58
2.3    Der Bauernhof-Effekt	59
2.4    Die Erklärung von Helsinki	61
2.5    Silent inflammations = Stumme Entzündungen	61
2.6    Das Leaky-gut-syndrome oder der durchlässige Darm	62
2.7    Die Blutkörperchenenkungsreaktion (BKS)	65
2.8    Vom "Wandel" der "Normwerte"	65

2.9	Die "normale" Gewichtszunahme im Alter	66
2.10	Vorzeitiges Altern durch Acrylamide und AGEs	67
2.11	"Dicke Beine" - keine Bagatelle!	68
2.12	Die Steigerung: Ulcera cruris = Beingeschwüre	69
2.13	Allergien und andere Immunerkrankungen	72
2.14	Das Ende der Krankheitsspirale	73
<b>3.</b>	<b>Vitamin D3 &amp; Co.</b>	77
3.1	Die "Normwerte" für Vitamin D3	78
3.2	Verkürzt Sonnenbaden die Lebenserwartung?	81
3.3	Vitamin D3 und das Immunsystem	82
3.3.1	Nicht ohne Vitamin K2!	82
3.3.2	Lebensverlängerung oder -verkürzung durch Sonnenlicht?	84
3.4	Weitere Wirkungen von Sonnenlicht	85
3.4.1.	Sonnenlicht als Nahrung?	85
3.4.2.	Sun gazing	86
3.5	Empfehlungen zum Sonnenbad	86
3.6	Vitamin D3 und Frakturrisiko	88
3.7	Vitamin D3 und Schwangerschaft	88
3.8	Vitamin D3 und Krebs	89
3.9	Die DINOMIT-Studie	90
3.10	Vitamin D3 und Herz-Kreislauferkrankungen	92
3.11	Vitamin D3 und Diabetes	93
3.12	Vitamin D3 und Multiple Sklerose (MS)	94
3.13	Vitamin D3 und arthritische Erkrankungen	95
3.14	Vitamin D3 und Depressionen	95
3.15	Vitamin D3 gegen Altersdemenz	95
3.16	Vitamin D3 aus Nahrungsmitteln	97
<b>4.</b>	<b>Die beste Gesundheit beginnt vor der Geburt!</b>	99
4.1	Natürliche Geburt versus Kaiserschnitt	100
4.2	Stillen - die gesündeste Nahrung	102
4.3	Stillen und Darmgesundheit	103
4.4	Mandelentzündung - schon bei Kindern	103
4.5	Leistenbruch	104
4.6	Sexuelle Reifungsstörungen	104

4.7	Multiple Sklerose	105
4.8	Rheuma	105
4.9	Insulinpflichtiger Diabetes	106
4.10	Krebs	107
4.11	Intelligenz	107
4.12	Sprachfertigkeit und kognitive Entwicklung	108
4.13	Übergewicht	108
4.14	Mütterliche Gesundheit	109
4.15	Stillkinder versus Flaschenkinder	110
4.16	Psychische Gesundheit und Lebenserfolg durch langes Stillen	111
4.17	Langes Stillen - Vorbeugung gegen Psychopathie	113
4.18	Stilldauer und Sozialstatus	116
4.19	Die "gute" Milch	117
4.20	Rohmilch und pasteurisierte Milch	119
4.21	Auf der Suche nach dem verlorenen Glück	120
4.22	Die Magie der Berührung	123
<b>5.</b>	<b>Ratschläge zur gesunden Ernährung</b>	<b>127</b>
5.1	Empfehlungen zum lebendigen Umgang mit Essen und Trinken	127
5.2	Was soll ich essen?	134
5.3	Bauchmassage nach Alexander Rosendorf	136
5.4	Ballaststoffe	136
5.5	Bessere Hirnleistung durch weniger Kalorien	138
5.6	Organische Lebensmittel	139
5.7	Epigenetische Studien zur Wirkung der Rohkost	141
5.8	An apple a day... keeps the doctor away	143
5.9	Eine Tomate am Tag...	144
5.10	Verbesserte Lungenfunktion durch Rohkost	145
5.11	Obst und Gemüse für Körper und Seele	146
5.12	Rohkost gegen Osteoporose	147
5.13	Vorzeitige Alterung durch AGEs	147
5.14	Weiteres zur Schädlichkeit von Zucker und Früchten	149
5.15	Champagner, Kakao und Orangen als Gehirnnahrung?	153
5.16	Omega-3-Fettsäuren	155
5.17	Gesunde Lebensführung und gesundes Altern	156

<b>6. Ratschläge zur gesunden Lebensführung</b>	<b>159</b>
6.1 Routinerahmen	159
6.2 Der Vormitternachtsschlaf	159
6.3 Schlaf möglichst in absoluter Dunkelheit	160
6.4 Stress-Management	161
6.5 Langlebigkeit - Keine institutionalisierte Berentung	162
6.6 Sauna - Gesundheit für Körper und Seele	162
6.7 Meditation	164
6.7.1 Meditation gegen vorzeitige Alterung des Gehirns	165
6.7.2 Meditationstechniken	166
6.7.3 Biofeedback-Geräte	167
6.7.4 Meditation verbessert Immun- und Gehirnfunktion	168
6.7.5 Meditation repariert anatomische Gehirnschäden	169
6.7.6 Verhaltensänderung durch Meditation	170
6.7.7 Mehr Hirsubstanz durch Meditation	172
6.7.8 Achtsamkeitsmeditation Vipassana	173
6.8 Gesunder Glaube	174
6.9 Wir erschaffen unsere eigene Umwelt	176
6.10 Wellengenetik	178
6.11 Das Wesen mystischer Erfahrung	180
6.12 Yoga	182
6.13 Fernsehen	183
6.13.1 Beeinflussung des Willens und der Seele durch TV	183
6.13.2 Fernsehen und gesundheitliche Störungen	185
6.13.3 Fernsehen verursacht Verhaltensstörungen und Gewalt	186
6.14 Handystrahlung	187
6.14.1 Blutdruckerhöhung durch Handystrahlung	187
6.14.2 Handy und Krebserkrankungen	188
6.14.3 Handy und Brustkrebs	188
6.14.4 Handy und Gehirntumore	189
6.15 Ein einfacher Selbsttest zur Beurteilung der persönlichen Fitness und Lebenserwartung	191

<b>7. Sport als ultimatives Instrument zur Verbesserung der Gesundheit</b>	<b>195</b>
7.1 HIIT = "High Intensity Interval Training"	195
7.2 "SuperSlow" - der schnellste Weg zu körperlicher Fitness	201
7.3 Gesundheitsstörungen ungeklärter Ursache?	204
7.3.1 Der Iliopsoas als Ursache vieler verschiedener Krankheiten	204
7.3.2 Funktionstest des Iliopsoas	207
7.3.2.1 Test der aktiven Beweglichkeit	207
7.3.2.2 Test der passiven Beweglichkeit	208
7.3.3 Übungen zur Lockerung des Iliopsoas	208
7.3.4 Allgemeine körperliche Fitness	208
7.4 Schwangerschaft und Sport	208
7.5 Blutdrucksenkung durch Sport	209
7.6 Cholesterinsenkung durch Sport	210
7.7 Ist Sport wirklich Mord?	211
7.8 Sport gegen Rückenschmerzen	212
7.9 Sport schützt vor Krebs	214
7.10 Geistige Fitness durch körperliche Bewegung	216
7.11 Körperliche Bewegung heilt das metabolische Syndrom	218
7.12 Tipps für schnelleren Muskelaufbau	219
7.12.1 Wasser	220
7.12.2 Zitrusfrüchte	222
7.12.3 Ananas	222
7.12.4 Goji-Bereren	222
7.12.5 Kokosöl	222
7.12.6 Rohe Schokolade	222
7.12.7 Algen	223
7.12.8 Eigelb	223
7.12.9 Nüsse	223
7.12.10 Rosinen	223
<b>8. Das Märchen vom bösen Cholesterin</b>	<b>225</b>
8.1 Nebenwirkungen der cholesterinsenkenden Statine	227
8.2 Körperliche Bewegung senkt das Cholesterin	231
8.3 LDL-Lipoproteine und KHK (Herz-Kreislauf-Erkrankungen)	232

8.4	Niacin = Vitamin B3 zur Senkung des Cholesterins	233
8.5	Unterschied: Nicotinsäure - Nicotinsäureamid	233
8.6	Studien zur Cholesterinsenkung durch Niacin	234
8.7	Niacin gegen koronare Herzkrankheit und Plaque	236
8.8	Flohsamenschalen gegen Cholesterin	237
8.9	Besser kein Problem mit Cholesterin!	238
<b>9.</b>	<b>Universalheilmittel Jod?</b>	239
9.1	Jod in Lebensmitteln	240
9.2	Die Lugolsche Lösung	241
9.3	Jodsupplementierung in der Vergangenheit	241
9.4	Allheilmittel Jod?	243
9.5	Studien zur Wirkung von Jod	244
9.6	Eigene Erfahrungen mit Jod	246
<b>10.</b>	<b>Detox mit Algen</b>	249
10.1	Wie funktioniert die Entgiftung mit Algen?	251
10.2	Giftstoff-Speicher	251
10.3	Bindung von Schwermetallen	252
10.4	Keine Mängel an essentiellen Elementen	255
10.5	Radikalfänger Jod in Algen	255
10.6	Die Meeresbraunalge - ein Tausendsassa	256
10.7	Zusammenfassung	257
10.8	Amalgam und Alzheimer	258
10.9	Algen als Bio-Stimulantien	259
10.10	Krebshemmende Wirkung von Braunalgen	259
10.11	Braunalgen in der Mundhygiene	260
10.12	Anti-Aging durch Braunalgen	260
10.13	Die Thalasso-Therapie	261
<b>Über den Autor</b>		263
<b>Weitere Empfehlungen</b>		