

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke..... | 11 |
| Kapitel 1 – Michaela Eberhard und ihr Gesundheitserfolg mit Mikronährstoffen | 21 |
| Was ist die Lüge bei Rheuma? | 23 |
| Dem Rheuma adé sagen | 25 |
| Eine andere Sichtweise der Dinge | 26 |
| Und plötzlich ist alles logisch | 29 |
| Jetzt kann sich der Spuk auflösen | 30 |
| JA sagen zum Leben und zur eigenen Gesundheit | 31 |
| Von der Skepsis zum Verstehen | 33 |
| Weshalb den Büchern der Rheuma Akademie Aufmerksamkeit schenken? | 34 |
| Rheuma aus orthomolekularmedizinischer Sicht – Fachbeitrag von Dr. Peter Ferdinand..... | 35 |
| Verlassen der Komfortzone..... | 38 |
| Tabula rasa..... | 39 |
| Wenn es zu eng wird | 45 |
| Destruktive Glaubenssätze in konstruktive Leitsätze transformieren | 47 |
| Der Weg zur Wunscherfüllung..... | 47 |
| Eigenverantwortlich agieren – eigenmächtig handeln | 50 |
| Unheilbar war gestern | 51 |
| Dem Perfektionismus trotzen..... | 51 |
| Wie die Zelle auf unser Denken und Fühlen reagiert – Fachbeitrag von Claudia Klohofer | 52 |
| Das Dilemma in heutiger Zeit | 55 |
| Auf dem Irrweg zur Erleuchtung | 56 |
| Sich wieder Zeit lassen | 58 |
| Heilung ist komplex – was können wir aktiv dazu tun?..... | 59 |
| Der Tag, an dem ich mich entschied, für den Rest meines Lebens glücklich zu sein | 60 |

| | |
|--|------------|
| Was hat Rheuma mit Ernährung zu tun? | 62 |
| Richtig Wasser trinken | 65 |
| Der Unterschied zwischen einer kranken Zelle und einer gesunden Zelle | 67 |
| Die Bedeutung der Hormone bei Rheuma und anderen Autoimmunerkrankungen – Fachbeitrag von Katrin Burkhardt | 71 |
| Auslöser für Autoimmunerkrankungen aus komplementärmedizinischer Sicht | 73 |
| Dem Schmerz auf den Zahn gefühlt | 74 |
| Zufall? Wunder? Hausverstand? | 75 |
| Die wichtigsten Mikronährstoffe auf den Punkt gebracht | 77 |
| Meine Sichtweise zu Mikronährstoffen anhand meiner Erfahrungen | 81 |
| Absurdistan lässt grüßen | 82 |
| Der wichtigste Lernschritt in heutiger Zeit | 84 |
| Überwindung der Angst | 85 |
| Die Kunst, Probleme zeitnah adäquat selbst zu lösen | 85 |
| Erfahrungen und Erfolge aus meiner Praxis | 91 |
| Emotionen zur heutigen Zeit | 98 |
| Kapitel 2 – Eva Gassmann und der lohnenswerte Ausflug in die Welt der veganen Ernährung und Heilungschancen auf psychosomatischer Ebene | 105 |
| Curriculum Vitae von kontinuierlicher Krankheit | 107 |
| Blickpunkt: Autoimmunerkrankungen | 110 |
| Hashimoto | 110 |
| Endometriose | 111 |
| Rheuma | 113 |
| Heilung als Weg | 115 |
| Peace Food | 117 |
| Selbsteilung von Rheuma | 120 |
| Rezept für ein veganes 3-gängiges Menü | 124 |

| | |
|---|------------|
| Kapitel 3 – Ursula Gerhold und die Matrix des Lebens, getragen und begleitet von Mikroorganismen und Pflanzen..... | 127 |
| Eine aufregende Reise zu sich selbst | 129 |
| Urprinzipien des Lebens | 130 |
| Grundregulation..... | 131 |
| Lebens- und Gesellschaftskonzepte..... | 132 |
| Unsere ältesten Geschwister | 132 |
| Endocytose – die ersten Symbiosen entstehen..... | 140 |
| Landschaft – Boden – Biotop – Mikroben – Pflanzen – Tiere | 141 |
| Kreisläufe des Lebens..... | 141 |
| Mensch und Mikrobe: Beziehung zum Wundern – wunderbare Beziehung..... | 142 |
| Chronischer Distress..... | 144 |
| Auswirkungen auf das Mikrobiom | 144 |
| Gesunden mit Hilfe der Natur | 145 |
| DIE WALNUSS | 146 |
| DIE PREISELBEERE | 147 |
| Eine nette Geschichte aus dem Dickdarm | 147 |
| Auswirkungen auf die Nährstoffversorgung | 149 |
| Lebendige pflanzliche Nahrung | 150 |
| DIE BRENNNESSEL | 152 |
| DIE VOGELMIERE..... | 153 |
| DER LÖWENZAHN | 154 |
| Auswirkungen auf die hormonelle Regulation..... | 156 |
| DIE BIRKE | 156 |
| DER APFELBAUM | 157 |
| Auswirkungen auf das Neurotransmittergleichgewicht..... | 158 |
| DIE SCHWARZE JOHANNISBEERE..... | 159 |
| DER LINDENBAUM..... | 160 |
| DER LAVENDEL | 161 |
| DAS JOHANNISKRAUT | 162 |
| Überlebensstrategien | 164 |
| Lokalisation – Beziehung zu den Themen..... | 166 |

| | |
|---|------------|
| Autoaggression als Überlebensstrategie..... | 166 |
| DIE GUNDELREBE | 168 |
| DER HEILZIEST oder DIE BETONIE | 169 |
| DER STORCHENSCHNABEL | 170 |
| DAS MÄDESÜSS | 171 |
| DIE WEIDE | 172 |
| Einladung | 173 |
| Kapitel 4 – Michaela Eberhard und Eva Gassmann – | |
| Dialog zweier Rebellinnen und ihr individueller | |
| Weg zur anhaltenden Gesundheit | 175 |
| Kontakt..... | 190 |
| Buchvorstellung..... | 191 |