

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke.....	11
Kapitel 1 – Michaela Eberhard und ihr Gesundungserfolg 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? Hausverständ?.....	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
Selbstheilung 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