

Inhalt

Vorwort:

Eine Neuorientierung zur Erlangung von Gesundheit 11

Unsere Gesundheit	17
Ganzheitliches Behandeln	17
Ein Fall, der mein Leben veränderte	20
Eine Krankheit mit vielen Namen.....	22
Cortison und seine Nebenwirkungen.....	27
Nicht die Haut ist das eigentliche Problem	34
Die Epigenetik.....	36
Gesundheit, die ich meine	40
Fehlbehandlung durch Antibiotika.....	45
Allergien.....	47
Luftgetragene Allergene.....	55
Der kinesiologische Muskeltest	63
Darmflora und Symbioselenkung	67
Pilze	72
Das Immunsystem	76
Ernährung und Gesundheit	87
Wir essen und trinken uns krank.....	87
Essen, Glück und Gesundheit.....	97
»Karnivoren« kontra »Vegetarier«	100
Der Ernährungsplan bei Neurodermitis.....	103
<i>Empfehlenswert: die Stufen I, II und III –</i>	
<i>Nicht empfehlenswert: die Stufen IV und V</i>	

»Die Milch macht's«	115
Gemüse.....	123
Hülsenfrüchte.....	133
Die Kartoffel.....	137
Obst.....	138
Oliven und Kerne	144
Vorsicht bei Nüssen!	147
Reis ernährt die Hälfte der Menschheit.....	148
Eier.....	150
Fleisch.....	151
Wenn Essen lügt.....	154
Ernährung gemäß den vier Jahreszeiten	156
Unsere Umwelt.....	165
Neurodermitis und Umwelteinflüsse	165
Die Reizüberflutung der Sinne	168
Unsere Psyche.....	175
Die Haut – Spiegel der Seele	175
Nahrungsmittelunverträglichkeit und Psyche.....	181
Die Übernahme von Eigenverantwortung	187
Rivalität, Neid, Eifersucht	189.
Stress und Burn-out.....	194
Therapieansätze und Heilmittel	203
Die Schwedler-Vollmer-Methode.....	203
Stufe I der begleitenden Behandlungsmethoden.....	205
<i>Heilmeditation – Die Bach-Blüten-Therapie – Schüßler-Salze – Der Brottrunk – Die Reflexzonen- therapie am Fuß – Die Klimatherapie – Die Kneipp- Therapie</i>	

Stufe II der begleitenden Behandlungsmethoden	224
<i>Die Pflanzenheilkunde – Die Akupunktur – Die Colon-Hydro-Therapie – Die Eigenblut- therapie – Die Ozontherapie – Homöopathisch- individuelle Heilverfahren – Humoraltherapien – Die Magnetfeldtherapie – Die Neuraltherapie</i>	
Stufe III der begleitenden Behandlungsmethoden	248
<i>Die Bioenergetische Therapie – Heilhypnose und Suggestion – Die Neurolinguistische Programmie- rung (NLP) – Die MORA-Therapie</i>	
Dem Plan folgt die Tat	259
Dank	261
Anhang	263
Die Aluminium- und Schwermetallbelastung	
<i>Aluminium – Blei – Cadmium – Quecksilber</i>	
Der Neurodermitis-Ernährungsplan nach Schwedler/Vollmer	272
Der Pollenflugkalender für Deutschland	280
Literatur	282
Anmerkungen.....	283