

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch (Geleitwort von Prof. Dr. Dr. h. c. Thomas C. G. Bosch)	21
Einleitung	23
Gesundheitsrisiken – nicht nur im Haushalt	29
<i>Magen-Darm-Infekt – Was kann ich selbst tun?</i>	30
<i>E-Stoffe – das Gift auf Ihrem Teller</i>	31
<i>Allergiestudie Leuna-Bitterfeld 1990/1992</i>	33
<i>Biozide – Insektizide, Herbizide und Glyphosat in der Landwirtschaft</i>	34
<i>Regional? – Umwelt-ökologisch heißt nicht Bio</i>	35
<i>Kost und Kosten – Bio ist nicht teurer!</i>	36
<i>Kost und Nahrungsmittelvernichtung</i>	37
<i>Krank durch Rapsöl und Margarine</i>	37
<i>Teflonbeschichtete Pfannen – Wasserkocher</i>	38
<i>Aluminium im Essen</i>	39
<i>Küchenpapier als Krankmacher</i>	42
<i>Vinyltapeten, Weichmacher und Energiesparen</i>	42
<i>Fertighäuser als Krankmacher</i>	43
<i>Praxisfall: Nervenstörungen von Gift im Fußboden?</i>	44
<i>Zähne oder Prothese – Ursache für Verdauungsprobleme?</i>	46
Allgemeine Hygiene und Ihr Neugeborenes – Scheiden-Mikrobiom	49
<i>Wie wichtig ist Hygiene?</i>	49
<i>Planen Sie eine Schwangerschaft?</i>	50

<i>Scheiden-Mikrobiom – Neurodermitis-Ursache bei Babys?</i>	52
<i>Die Geburt und erste Impfung für alle</i>	54
<i>Schreikind – Gedeihkind?</i>	54
<i>Praxisfall: Säugling mit Infekt und Gedeihstörung</i>	55
Mikrobiom und Darm als Quelle von Gesundheit und Krankheit	57
<i>Darm(-Mikrobiom) – Quelle der Gesundheit</i>	57
<i>Darm(-Mikrobiom) – Quelle aller Krankheit?</i>	58
<i>Verdauung und Entgiftung – Wie ist das geregelt?</i>	64
<i>Schrittweise Verdauung oder Fehlverdauung im Digestor</i>	67
<i>Durch Darmstörungen ausgelöste Krankheiten</i>	70
<i>Facharztgruppenmedizin für darmbedingte Krankheiten</i>	72
<i>Praxisfall: Colitis ulcerosa</i>	73
<i>Praxisfall: Chronische Blasenentzündung beim Kleinkind</i>	75
Krank durch fehlende Nährstoffe	77
<i>Nährstoffmangel: Oft lange unentdeckt</i>	77
<i>Zunahme von Krankheiten bei Kindern durch falsche Ernährung</i>	78
Krankheiten bei Kindern nehmen zu	78
Schlechte Ernährung bei Kindern	79
Nährstoffmangel als Krankheitsursache bei Kindern	79
<i>Praxisfall: Kindlicher Virusinfekt unter Antibiotika – besser mit Zink!</i>	80
Psychosomatisch? – Also selber schuld!	81
<i>Nährstoffe und Psychosomatik</i>	81
<i>Ganzheitliche Sicht auf die Psychosomatik</i>	85
<i>Zentralisation – Orthomolekularia und Blutkreislauf</i>	92

Allergie und Schmerz – der Schrei des Körpers	
nach Orthomolekularia!	96
<i>Schmerzen einfach löschen – selbst bei Fibromyalgie</i>	96
<i>Praxisfall Sportmedizin: 500 mg Zink am Tag?!</i>	99
<i>Knieschmerzen: Kranker Darm und Nährstoffmangel</i>	101
<i>Praxisfall wiederholte Patellaluxationen: Mikrobiom-Pflege mit Orthomolekularia statt Kniegelenk-OP</i>	103
Befund und Befinden	104
Muskeltest – Kinesiologie als Gesundheitskriterium	104
Der orale Test: Zusammenhänge klären – Schmerzen löschen	106
<i>Oraler Selbsttest für Patienten bei Schmerzen</i>	108
<i>Orale Schmerzlösung – praktisch</i>	109
<i>Zink gegen trockenes Auge und Schmerzen im Daumengrundgelenk bei Rhizarthrose</i>	109
<i>Praxisfall: »Verknöcherte HWS« wird durch orale Testung wieder beweglich!</i>	110
<i>Ganzheitliche Basistherapie für chronisch Kranke</i>	115
Sanfte Mikrobiom-Therapie statt Chemie und Antibiotika	119
Drei Schritte zum gesunden Darm	122
1. Schritt: <i>Entgiftung + Entsäuerung (Reha 1 Paket)</i>	122
2. Schritt: <i>Dünndarmsanierung (ODS 1A)</i>	123
3. Schritt: <i>Dickdarmsanierung (ODS 2)</i>	125
Symbionten und Darmsanierung für Ihr Mikrobiom	127
Verträglichkeit und Wirkung der hoT	129
<i>Vitamine & Co. – Warum hypoallergen und besonders rein?</i> . .	129

<i>Falsch Sparen – oder wie ich meine Heilung blockiere</i>	130
<i>Unverträglichkeiten unter der hoT?</i>	130
Darmsanierung statt/nach Antibiotika	133
<i>Antibiotika – Was machen sie mit uns?</i>	133
<i>Folgen von Antibiotika</i>	134
<i>Darmsanierung nach Antibiotika</i>	135
<i>Darmsanierung statt Antibiotika</i>	136
<i>Praxisfall: Übelkeit und Erbrechen auf Reisen</i>	138
<i>Therapieergebnisse der orthomolekularen Darmsanierung</i>	138
ADHS – Eine komplexe Ernährungs- und Mangelkrankheit	141
<i>Ursachen von ADHS</i>	141
1. Falsche Ernährung	141
2. Darmstörungen und Nährstoffmangel	142
3. Bewegungsmangel	143
<i>ADHS-Therapie</i>	143
1. Gesunde Ernährung	143
2. Orthomolekulare Darmsanierung	144
3. Bewegung	145
<i>Mein Fazit zur ADHS-Therapie</i>	145
Wissenschaftliche Mikrobiom-Studien: Wohlfühlstudie, Parodontitis-Studie und Sportstudie im Spitzensport	147
<i>Göttinger Wohlfühlstudie 2002 mit Mikrobiom-Pflege</i>	147
Ergebnisse der Fragebogenerhebungen	148
Zwei interessante Einzelfälle (= Kasuistiken)	151
Ausgleich von Bissstörungen – CMD unter der hoT	152
Zusammenfassung der Studienergebnisse	154

<i>Studie zur hoT bei hartnäckiger Parodontitis und Periimplantitis mit Mikrobiom-Pflege</i>	155
Naturheilkundliche Vorgeschichte	157
Ablauf der Studie	157
Ergebnisse der Parodontitis-Studie	159
Zusammenfassung der Parodontitis- und Periimplantitisstudie mit aMMP-8	161
<i>Sportstudie zur hoT im Leistungssport</i>	162
Wissenschaft, die Wissen schafft?	165
<i>Disease-Management statt Gesundheitsforschung</i>	165
<i>Mit Krankheit leben lernen? – Bitte nicht!</i>	165
Einnahmepläne zur Entgiftung, Entschlackung und Darmsanierung	169
1. Schritt: <i>Entgiftung und Ausleitung mit dem Wohlfühl plus bzw. Reha 1 Paket</i>	169
2. Schritt: <i>Dünndarmsanierung mit ODS 1A</i>	170
3. Schritt: <i>Dickdarmsanierung mit ODS 2</i>	170
Therapie für Parodontitis, Periimplantitis, Silent Inflammation und Reizdarmsyndrom	171
1. Schritt: <i>Itis-Protect I – Entgiftung, Zellschutz</i>	171
2. Schritt: <i>Itis-Protect II – Dünndarmpflege</i>	171
3. Schritt: <i>Itis-Protect III – Dickdarmpflege</i>	172
4. Schritt: <i>Itis-Protect IV – Nachsorge ggf. länger</i>	172
hoT zur Optimierung von Operations-Ergebnissen	173
Gesundheitstipps	177
<i>Allergie – Heuschnupfen – Trockenes Auge</i>	177
<i>Bänderriss – Kreuzband – Sprunggelenk</i>	177

<i>Bauchkrämpfe – Blähbauch</i>	178
<i>Behandlungserfolg ist messbar</i>	179
<i>Cellulite – Schwangerschaftsstreifen ohne Schwangerschaft –</i>	
<i>Bindegewebschwäche</i>	179
<i>Darmpflege – spätestens ab 50: Ihr Gesundheits-Investment</i> ..	180
<i>COPD – Asthma bronchiale – Störungen des Mikrobioms</i>	
<i>der Lunge</i>	181
<i>Daumenschmerzen – Rhizarthrose</i>	182
<i>Durchfall (Diarröhö)</i>	182
<i>Energy-Drink für den Sport selber machen!</i>	182
<i>Fieber senken</i>	183
<i>Grippe-Infekt-Allergie-Tipp mit Zink</i>	184
<i>Hämorrhoiden und Krampfadern</i>	184
<i>Infektionsstudien Ebola, HIV, Malaria und Zika</i>	185
<i>Innenohr-Erguss? Röhrchen-OP?</i>	185
<i>Karies – Knochenfraß der Zähne</i>	186
<i>Labordaten – Grenzwerte und Normalbefunde im Wandel</i>	
<i>der Zeit</i>	186
<i>Mandelentzündung – Scharlach</i>	187
<i>Mundgeruch (Foetor ex ore)</i>	188
<i>Müsli selber machen – nicht nur für Intolerante</i>	189
<i>Zutaten</i>	189
<i>Zubereitung</i>	189
<i>Nahrungsmittelintoleranz – Laktose – Enzyme</i>	190
<i>Nasen-Operation? Nasenspray selber machen!</i>	191
<i>Potenziertes Eigenblut (PEB) oder Homöosinitratie</i>	192
<i>Prämenstruelles Syndrom (PMS)</i>	193
<i>Reflux – Sodbrennen</i>	193
<i>Regelschmerzen</i>	194
<i>Scheidenpilz – Vaginose mit Juckreiz</i>	194

<i>Schmerzmedikamente – Schleimhautzerstörer</i>	195
<i>Trinkmenge – Schmerzen kann man auswaschen</i>	195
<i>Verstopfung (Obstipation)</i>	196
<i>4Vag Vaginal- und Enddarmpflege für die rückseitige Oberschenkelmuskulatur auch beim Mann</i>	196
<i>Virusinfekt mit Acerola Zink</i>	197
<i>Wund(er)creme mit 3-SymBiose plus</i>	198
<i>Wund- und Hautpuder: 3-SymBiose plus</i>	198
<i>Zahnextraktion – Biologische Nachsorge</i>	199
<i>Zahnschmerzen – Mundschleimhautreizung?</i>	200
<i>Zähne putzen ohne Chemie</i>	201
Zu guter Letzt: Max-Planck-Gesellschaft zum Lebensstil	202
Abbildungsverzeichnis	205
Literatur	207
<i>Wissen ist Macht! – Zum Lesen empfohlen</i>	207
<i>Literaturquellen</i>	207
<i>Meine Literatur und DVDs</i>	209
Danksagung	211
Anmerkungen	213