

# Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch (Geleitwort von Prof. Dr. Dr. h. c. Thomas C. G. Bosch) . . . . .	21
Einleitung . . . . .	23
<b>Gesundheitsrisiken – nicht nur im Haushalt . . . . .</b>	<b>29</b>
<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
<b>Allgemeine Hygiene und Ihr Neugeborenes – Scheiden-Mikrobiom . . . . .</b>	<b>49</b>
<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
<b>Mikrobiom und Darm als Quelle von Gesundheit</b>	
<b>und Krankheit . . . . .</b>	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 Digeston . . . . .</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
<b>Krank durch fehlende Nährstoffe . . . . .</b>	77
<i>Nährstoffmangel: Oft lange unentdeckt . . . . .</i>	77
<i>Zunahme von Krankheiten bei Kindern durch</i>	
<i>    falsche Ernährung . . . . .</i>	78
<i>    Krankheiten bei Kindern nehmen zu . . . . .</i>	78
<i>    Schlechte Ernährung bei Kindern . . . . .</i>	79
<i>    Nährstoffmangel als Krankheitsursache</i>	
<i>    bei Kindern . . . . .</i>	79
<i>Praxisfall: Kindlicher Virusinfekt unter Antibiotika –</i>	
<i>    besser mit Zink! . . . . .</i>	80
<b>Psychosomatisch? – Also selber schuld! . . . . .</b>	81
<i>Nährstoffe und Psychosomatik . . . . .</i>	81
<i>Ganzheitliche Sicht auf die Psychosomatik . . . . .</i>	85
<i>Zentralisation – Orthomolekularia und Blutkreislauf . . . . .</i>	92

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

<i>Falsch Sparen – oder wie ich meine Heilung blockiere</i> . . . . .	130
<i>Unverträglichkeiten unter der hoT?</i> . . . . .	130
<b>Darmsanierung statt/nach Antibiotika</b> . . . . .	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
<b>ADHS – Eine komplexe Ernährungs- und Mangelkrankheit</b> . . . . .	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
<b>Wissenschaftliche Mikrobiom-Studien:</b>	
<b>Wohlfühlstudie, Parodontitis-Studie und Sportstudie im Spitzensport</b> . . . . .	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</i>	
<i>Periimplantitis mit Mikrobiom-Pflege</i> .....	155
Naturheilkundliche Vorgeschichte .....	157
Ablauf der Studie .....	157
Ergebnisse der Parodontitis-Studie .....	159
Zusammenfassung der Parodontitis- und	
<i>Periimplantitisstudie mit aMMP-8</i> .....	161
<i>Sportstudie zur hoT im Leistungssport</i> .....	162
<b>Wissenschaft, die Wissen schafft?</b> .....	165
<i>Disease-Management statt Gesundheitsforschung</i> .....	165
<i>Mit Krankheit leben lernen? – Bitte nicht!</i> .....	165
<b>Einnahmepläne zur Entgiftung, Entschlackung und</b>	
<b>Darmsanierung</b> .....	169
1. Schritt: <i>Entgiftung und Ausleitung mit dem Wohlfühl</i>	
<i>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
<b>Therapie für Parodontitis, Periimplantitis,</b>	
<b>Silent Inflammation und Reizdarmsyndrom</b> .....	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
<b>hoT zur Optimierung von Operations-Ergebnissen</b> ...	173
<b>Gesundheitstipps</b> .....	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 – Bindegewebsschwäche</i> .....	179
<i>Darmpflege – spätestens ab 50: Ihr Gesundheits-Investment</i> ..	180
<i>COPD – Asthma bronchiale – Störungen des Mikrobioms der Lunge</i> .....	181
<i>Daumenschmerzen – Rhizarthrose</i> .....	182
<i>Durchfall (Diarrhö)</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>Innenobr-Erguss? Röhrchen-OP?</i> .....	185
<i>Karies – Knochenfraß der Zähne</i> .....	186
<i>Labordaten – Grenzwerte und Normalbefunde im Wandel 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 Homöosiniatrie</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 – Schleimbautzerstörer</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
 <b>Zu guter Letzt: Max-Planck-Gesellschaft zum Lebensstil</b> .....	 202
 <b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	 205
 <b>Literatur</b> .....	 207
<i>Wissen ist Macht! – Zum Lesen empfohlen</i> .....	207
<i>Literaturquellen</i> .....	207
<i>Meine Literatur und DVDs</i> .....	209
 <b>Danksagung</b> .....	 211
 <b>Anmerkungen</b> .....	 213