

# INHALT

Teil 1 Instinktbasierte Medizin .....	14
Vorwort .....	15
Instinktbasierte Medizin™ .....	18
Einleitung .....	19
Ein persönliches Grusswort.....	23
Die Anleitung zu gesundmachender Handlung.....	27
Übernehmen Sie Ihre Gesundheit selbst! .....	33
Die Medizin ist der schnellste Wachstumsmarkt des Scheiterns .....	43
 1. Es gibt keine unheilbaren Krankheiten .....	45
Der Krebs meiner Mutter im tödlichen Endstadium .....	45
Meine Zeit als Teenager.....	46
Schließlich der endgültige Erfolg.....	48
Der Weg zum Naturheilpraktiker.....	49
Selbsthilfe umsetzen.....	49
Lehre aus meinen Weltreisen .....	51
Der Tag an dem sich mein Leben für immer veränderte.....	52
Mit ihren Massakern und medizinischen Fehlbehandlungen töteten sie meinen Vater.....	54
Der Kampf am Anfang.....	60
Ich fordere Sie heraus.....	65
Sie können sich nur auf sich selbst verlassen.....	66
 2. Mediale Ärzte – lizenzierte Quacksalberei .....	69
Medizin – der veraltete Beruf .....	69
Beeilen Sie sich, Sie sterben .....	73
Unter der Kontrolle der organisierten Medizin .....	76
Was hat die Kinderlähmung besiegt?.....	87
Wie ist der Status der US-Medizin?.....	89
Warum wehrt sich die Medizin gegen natürliche Therapien?.....	91
Wie steht es um die US-medizinische Forschung? .....	94
Medizin und ihre Gefahren .....	95
Werden Krankheiten von Ärzten ausgelöst? .....	99
Intervention Versus Prävention.....	100
Die konventionelle Medizin bietet keine Garantien.....	100
Mediale Manipulationen gefährden Ihre Gesundheit.....	101
Die kursgebende Macht der Medien .....	102
Fortgeschrittene Technologie oder gefährliches Experiment?.....	104
 3. Gefahren der pharmazeutischen Medikamente .....	106
Ist die Vermarktung von Medikamenten ethisch? .....	109

Ausmerzungen aller Krankheiten .....	110
Wer bildet Ihren Arzt in Wirklichkeit aus? .....	111
Marketing in der Arztpraxis .....	111
Hermetische Incentives für Ärzte.....	112
Finanzielle Verbindung der Ärzte zur Medikamentenindustrie.....	113
Markenprodukt versus Generika .....	114
Nebenwirkungen .....	115
 4. Impfungen und warum Sie sich selbst erziehen sollten .....	118
Die Gefahren von Impfungen.....	118
Das klingt Atemberaubend, oder?.....	118
Herausforderung Impfung.....	118
Sind Impfstoffe sicher und wirksam? .....	119
Sind Impfstoffe verantwortlich für die Auslöschung des Poliovirus? .....	119
Fünf Gründe, warum Impfstoffe nicht wirken: .....	120
Legale Alternativen zur Impfung .....	124
Die vier Postulate der Keimtheorie .....	125
Fazit.....	126
Wer bildet Ärzte wirklich aus? .....	127
Gehirnwäsche bei Dr. med.....	127
Nebenwirkungen .....	130
Wie ernst ist es? .....	131
Warum wurden Medikamente zu einem so großen Teil unserer Gesellschaft? .....	133
Ging es ihnen nun um Gesundheit oder um Profit? .....	133
Irreführendes Medikamenten Marketing.....	134
Ärzte und die Medikamentenhersteller .....	135
Verschreibungspflichtige Medikamente .....	147
Antiöstrogene Medikamente und Phytoxin.....	148
Diabetes.....	148
Gelenkprobleme und unser Immunsystem .....	149
Die Genetik und der Krebs.....	149
Sonnenlicht und Krebs .....	150
Zum Nachdenken .....	151
 5. Fakten die Sie zum Nachdenken anregen könnten.....	155
Allgemeine Informationen .....	155
Interessante medizinische Fakten:.....	158
Die Bedeutung von Vitaminen und Mineralien .....	179
Tod durch die traditionelle und sogenannte moderne Medizin.....	180
Hohe Dunkelziffer iatrogenen Vorfälle .....	185
Medizinische Ethik und Interessenskonflikte in der wissenschaftlichen Medizin .....	185
Die erste iatrogene Studie .....	186
Öffentliche Vorschläge zur Iatrogenese .....	187

Medikamentöse Iatrogenese.....	188
Medikationsfehler .....	188
Unerwünschte Medikamentenreaktionen.....	189
Woher wissen wir, dass Medikamente sicher sind?.....	189
Das Problem mit Antibiotika .....	189
Medikamentenhersteller mit einer Geldstrafe belegt .....	190
Unnötige chirurgische Behandlungen .....	190
Medizinische und chirurgische Behandlungen .....	191
Chirurgische Fehler, die schließlich doch gemeldet werden.....	191
Unnötiges Röntgen.....	191
Unnötige Krankenhauseinweisungen.....	192
Die Erfahrung der Frauen in der Medizin .....	193
Kaiserschnitt.....	193
Unerwünschte Medikamentenreaktionen.....	194
Dekubitus .....	194
Da muss noch aufgedeckt werden.....	195
 6. Beispiele der Selbstheilung mit IBMS® .....	 196
Erholung von Gicht und Übergewicht .....	197
Heilen von Schuppenflechten .....	198
Eine weitere geheilte Schuppenflechte .....	199
Heilen von Leberkrebs .....	200
Heilen von Brustkrebs.....	201
Eine weitere Brustkrebsgenesung .....	202
Hilfe bei Brustkrebs .....	203
Heilen von Knochenkrebs .....	204
Heilen einer Spinalen Muskelatrophie (schwerwiegende Form der muskulären Dystrophie).....	205
Heilen von spastischen Nervenzuständen .....	207
Heilen von Osteoporose .....	208
Heilen sexueller Störungen .....	209
Heilen von Impotenz durch Versagensangst.....	210
Fingeramputation ist nicht mehr notwendig .....	210
Helfen bei Multipler Sklerose .....	211
Heilen von schweren Depressionen .....	212
Heilen von Angstzuständen wegen Vergewaltigung .....	212
Heilen von unkontrollierbarer Angst .....	214
Künstliches Hüftgelenk nicht akzeptieren .....	215
 Teil 2 Stress, der schleichende Mörder .....	 217
Einleitung .....	221
ihre individuelle Anleitung zu persönlichem Erfolg .....	230
Was ist IBMS®, das Dr. Coldwell System™? .....	230
Wie entwickelte sich das IBMS®? .....	231
Wie funktioniert das IBMS®? .....	232

Warum “Bewältigung von” Stress oder Stress “Bewältigung” gefährlich und falsch ist! .....	234
IBMS® verstehen.....	238
Konkurrenzlose IBMS® Selbstheilung! .....	239
Was das IBMS® für Sie tun kann.....	240
Bleiben Sie Sie Selbst .....	240
Finale Beobachtung.....	242
 7. Stress verstehen.....	 244
Was ist Stress?.....	244
Kann man geistigen von emotionalem oder physischem Stress unterscheiden?.....	244
Ist ein Typ Stress schlimmer als der andere? .....	245
Welches sind die Symptome von geistigem und emotionalem Stress? .	245
Warum beeinflusst Stress unsere Gesundheit? .....	246
Was verursacht Stress noch?.....	247
Ist es wirklich so wichtig, mit Stress umgehen zu können?.....	247
Wie ist die primäre physiologische Wirkung von Stress? .....	247
Hervorragende Gesundheit.....	249
Es ist nie zu spät, noch mal von vorn anzufangen .....	251
Der menschliche Körper ist ein Meisterwerk der Natur! .....	252
Kontrolle übernehmen.....	255
Ein erster Eindruck.....	256
Wenn Sie krank sind, müssen Sie handeln.....	258
Die Gefahr der Selbsttäuschung.....	259
Stress, der schleichende Mörder™.....	262
Prävention ist viel besser als Therapie .....	263
Gesundheit und ein stressfreies Leben beginnen im Kopf.....	265
Das Verborgene verursacht Stresssymptome.....	266
Die Realisation und Akzeptanz der Tatsachen.....	270
Angst – Mörder von Träumen und Gesundheit.....	270
Angst als Stressfaktor.....	272
Die Grundlagen .....	275
Finanzen und Beziehungen verursachen Stress .....	277
Positiver Stress ist Eu-Stress.....	279
Was Stress wirklich ist.....	280
Geistiger und emotionaler Stress, der Ursprung allen Ärgers.....	282
Wie Stress Ihr Immunsystem beeinflusst.....	283
Dysfunktionen des Immunsystems .....	285
Immune Dysfunction und Stress .....	286
 8. Das IBMS® In Aktion .....	 287
Wie Sie den Stress besiegen.....	287
Es gibt immer eine Lösung .....	291
Angst führt zu unangemessenem Verhalten und schlechten.....	293

Ergebnissen .....	293
Die Gefahr fauler Kompromisse .....	295
Wie Sie die vom Stress verursachten Symptome eliminieren.....	296
Umgang mit Stress .....	298
Es sind die vielen “Kleinen Dinge” .....	301
Selbstanalyse von Dis-Stress Situationen .....	302
Was bedeutet Stress für Sie.....	302
Die persönlichen Charakteristika erfolgreicher, gesunder Menschen....	304
Glauben Sie an sich Selbst .....	305
Familie und Freunde – das Fundament für Gesundheit und Erfolg .....	306
 9. Der Heilungsprozess und das IBMS® .....	 309
Programmieren Sie Ihre Gesundheit .....	309
Energiefresser.....	313
Entfernen Sie die Energiefresser aus Ihrem Leben .....	314
Durchhaltevermögen ist der Schlüssel zu Gesundheit und Erfolg.....	315
 10. Das Zugeständnis an die Gesundheit .....	 317
Der Weg zu einer guten Einstellung .....	317
Gewinner suchen nach Antworten und Lösungen .....	318
Verantwortung übernehmen.....	320
Nutzen Sie die Prinzipien der Kontrolle .....	322
Tödliche Kompromisse .....	325
Die Psychologie der Stärke .....	326
Zurück zum Ursprung .....	329
Wirkungsvoll mit Stress umgehen .....	331
Stress und die Gefahren von Stress.....	332
Symptome im Auge behalten .....	334
Die Fähigkeit, sinnvoll zu Handeln.....	336
Selbstzweifel als Stressfaktor.....	336
Sinnloser Stress .....	338
Stress als Heiler und Stress als Zerstörer .....	338
Langfristige Stressfaktoren können Auslöser für eine .....	339
Krankheit werden .....	339
Reagieren Sie nicht nur einfach .....	339
Sie sind nicht unentbehrlich – Sie können Urlaub machen! .....	341
Die Gefahr der Einseitigkeit.....	343
Unnütze Sorgen und Ängste rauben Ihnen die Energie .....	343
Burnout kann sowohl in der Arbeit, als auch in Beziehungen auftreten	344
Wie Sie Ihr Immunsystem stärken .....	345
Regelmäßige und vernünftige Bewegung .....	347
Grundlagen einer guten Ernährung .....	348
Humor gegen Stress .....	349
Leben ohne Schuld.....	352
Innere Signale.....	353

Egoismus .....	354
Passen Sie auf, was Sie in Ihren Kopf hineinlassen.....	355
Ein genereller Überblick der grundlegenden Elemente .....	356
 11. Ein langes Leben bei exzellenter physischer und geistiger Gesundheit... 358	
Gesundheit fängt im Kopf an .....	358
Wozu Ihr ganzer Erfolg, wenn Sie krank sind oder früh sterben? .....	359
Schaffen Sie sich Ihren eigenen Erfolg .....	360
Grundlegende Elemente für eine wundervolle Lebensqualität .....	361
Die Gefahr von emotionalen Konflikten.....	362
Gut mit Angst umgehen .....	363
Die Grundlage für Höchstleistung .....	364
Nicht Opfer, sondern Architekt.....	366
Angelernte Beschränkungen .....	366
Leben ohne Angst .....	368
Ihre persönliche Verantwortung.....	370
 12. Einleitung zum Gesundheitskonzept.....	371
Die Ursache jeder Krankheit.....	371
Drei tödliche Fehler.....	372
Energiemangel und die Konsequenzen .....	373
Die Basis der Gesundheit.....	377
Was ist Gesundheit? .....	379
Gesundheit– Ihre zweite Chance – Ein Neustart.....	380
Der nicht medizinische Ansatz der Medizin .....	382
Schließlich ist es Ihr Körper, der sich selbst heilt. ....	383
Gesunde Zellen sterben niemals.....	386
Energie, die Grundlage der Gesundheit .....	387
Atmung ist die Energie des Lebens.....	390
 13. Bereiten Sie sich auf das Leben vor.....	392
Den ersten Schritt machen .....	393
Ihr Wertesystem .....	394
Die Wichtigkeit eines guten Team Plays .....	394
Die richtige Balance.....	395
Kalkulierte Risiken.....	397
Die Wichtigkeit der persönlichen Sicht .....	398
 14. Ein abschliessender und wissenschaftlicher Blick auf Stress .....	400
Stress und seine Wirkung auf den Metabolismus .....	407
Ärger ist einer der Hauptverursacher von Krankheiten und einem frühen Tod.....	411
Chronischer Stress stört viele Aspekte der Neurochemie des Gehirns..	412
Der Gründer und Autor .....	415