

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

Ausmerzung 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 iatrogenär Vorfälle	185
Medizinische Ethik und Interessenskonflikte in der wissenschaftlichen Medizin	185
Die erste iatogene 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 schlechende 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 Selbstdäuschung.....	259
Stress, der schlechende 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