

# Inhalt

---

## Vorwort

von Dr. med. Andreas Thum ..... 12

## Vorwort

von Sebastian Stranz ..... 15

## Einleitung ..... 18

*Mein Weg zur Selbstheilung* ..... 21

## Das A und O: Die Ursache der Krankheit erkennen ..... 27

Die herkömmliche Denkweise ..... 29

Die ganzheitliche Sicht ..... 30

Der Ursache auf der Spur: Wir essen uns sauer und krank! ..... 31

*Warum wir sauer sind* ..... 33

Ohne Wandel im Denken gibt es keinen Fortschritt ..... 34

## Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie ..... 41

Der Tagesplan ..... 42

*Ernährung* ..... 42

*Bewegung* ..... 55

Legen Sie noch heute los! ..... 56

## Nahrungsmittel: Was macht uns gesund,

**was macht uns krank?** ..... 59

Grüner Tee – eine Wohltat für den Körper ..... 59

Obst spendet Energie ..... 61

*Warum Obst nur auf leeren Magen gegessen wird* ..... 63

*Und was ist mit Spritzmitteln?* ..... 63

*Gibt uns Obst genügend Kraft?* ..... 64

|  |            |
|--|------------|
| <b>Täglich Salat und Gemüse frisch auf den Tisch .....</b>           | <b>65</b>  |
| <i>Jeden Tag Pellkartoffeln? .....</i>                               | <i>66</i>  |
| <b>Die Kraft der Hirse .....</b>                                     | <b>67</b>  |
| <i>Hirse, ein Heilgeschenk der Natur .....</i>                       | <i>67</i>  |
| <b>Fibromyalgie .....</b>  | <b>75</b>  |
| <b>Trinken, aber was? .....</b>                                      | <b>80</b>  |
| <i>Bereiten Sie Ihr Wasser auf! .....</i>                            | <i>83</i>  |
| <i>Frucht- und Gemüsesäfte nur für Gesunde .....</i>                 | <i>83</i>  |
| <b>Vorurteile und Ängste – Auflärung tut not .....</b>               | <b>84</b>  |
| <i>Leide ich Mangel, weil ich kein Fleisch esse? .....</i>           | <i>84</i>  |
| <i>Hilfe, ich werde zu dünn! .....</i>                               | <i>85</i>  |
| <i>Milch ist doch gesund oder etwa nicht? .....</i>                  | <i>86</i>  |
| <i>Cholesterin ist besser als sein Ruf .....</i>                     | <i>92</i>  |
| <b>Nahrung für die Seele .....</b>                                   | <b>93</b>  |
| <br>   |            |
| <b>Hintergründe: Eiweiß – die Ursache des Übels .....</b>            | <b>96</b>  |
| <b>Der Eiweiß-Mythos – Zivilisationskrankheiten</b>                  |            |
| <i>vom Speisezettel .....</i>  | <i>96</i>  |
| <i>Wie alles begann .....</i>  | <i>97</i>  |
| <i>Denkfehler der Experten: Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß .....</i> | <i>99</i>  |
| <i>Professor Wendts umwälzende neue Sichtweise .....</i>             | <i>100</i> |
| <i>Die Eiweißspeicherkrankheiten im Überblick .....</i>              | <i>105</i> |
| <i>Die eigentlichen Ursachen vieler chronischer Leiden .....</i>     | <i>108</i> |
| <i>Auf und ab bei den Eiweißempfehlungen –</i>                       |            |
| <i>wie viel soll es denn nun sein? .....</i>                         | <i>109</i> |
| <i>Die Therapie der Eiweißspeicherkrankheiten .....</i>              | <i>110</i> |
| <i>Ernährungsfahrplan zum Abbau von Eiweißspeichern</i>              |            |
| <i>(nach Wendt) .....</i>  | <i>112</i> |
| <i>Was ein Zuviel an Eiweiß sonst noch anrichtet .....</i>           | <i>113</i> |
| <i>Ein revolutionärer Denkansatz – heute erst recht! .....</i>       | <i>115</i> |
| <br>   |            |
| <b>Erfahrungsberichte .....</b>                                      | <b>117</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie hilft bei vielen Krankheiten . . . . .</b>        | <b>153</b> |
| <i>Rheuma . . . . .</i>  | <i>154</i> |
| <i>Typ-2-Diabetes . . . . .</i>  | <i>154</i> |
| <i>Osteoporose . . . . .</i>   | <i>155</i> |
| <i>Cholesterin und Übergewicht . . . . .</i>   | <i>155</i> |
| <i>Allergien . . . . .</i>   | <i>155</i> |
| <i>Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall . . . . .</i>                           | <i>156</i> |
| <i>Bluthochdruck . . . . .</i>   | <i>156</i> |
| <br>   |            |
| <b>Unser Gesundheitssystem ist krank . . . . .</b>                                       | <b>159</b> |
| <i>Verfehlte Gesundheitspolitik . . . . .</i>  | <i>159</i> |
| <i>Die Lösung: Kommunikation statt Konfrontation . . . . .</i>                           | <i>162</i> |
| <i>Wunsch versus Wirklichkeit . . . . .</i>  | <i>163</i> |
| <i>Ein Vorschlag zur Kostensenkung . . . . .</i>   | <i>164</i> |
| <i>Ein Hoffnungsschimmer: Es tut sich etwas! . . . . .</i>                               | <i>165</i> |
| <i>Ehrliche Worte eines Arztes über die klassische Arthrose-Therapie . . . . .</i>       | <i>166</i> |
| <i>Warum dieses Buch geschrieben wurde . . . . .</i>                                     | <i>171</i> |
| <br>   |            |
| <b>Die Arthrose-Selbsthilfe . . . . .</b>  | <b>173</b> |
| <i>Der Erfolg gibt uns recht . . . . .</i>   | <i>176</i> |
| <i>Verschleiß gibt es nicht! . . . . .</i>   | <i>178</i> |
| <i>Arthrose-Information für Ärzte . . . . .</i>  | <i>178</i> |
| <i>Auf gute Zusammenarbeit: Ein Arzt denkt um . . . . .</i>                              | <i>180</i> |
| <i>Kurz und knapp: Argumente für die Ganzheitliche Arthrose-Therapie (GAT) . . . . .</i> | <i>183</i> |
| <i>Wissen aus Erfahrung . . . . .</i>  | <i>183</i> |
| <i>Alles Neue muss Widerstände überwinden . . . . .</i>                                  | <i>184</i> |
| <i>Eine Bitte an die Ärzte . . . . .</i>   | <i>184</i> |
| <i>Gute Genesungschancen . . . . .</i>   | <i>185</i> |
| <i>Informieren Sie sich, denn: Wissen ist Macht! . . . . .</i>                           | <i>185</i> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Eine bewegende Botschaft</b> .....                                   | <b>187</b> |
| Am Anfang war das Wort .....  | 187        |
| <i>Gesund durch Überzeugung</i> .....                                   | 187        |
| <i>Zur Gesundheit verpflichtet</i> .....                                | 188        |
| <i>Das Richtiges essen</i> .....  | 188        |
| <i>Kritik am Gesundheitssystem</i> .....                                | 189        |
| <i>Säuren und Basen</i> .....   | 189        |
| <i>Ursache: Ernährung</i> .....   | 192        |
| <i>Seelische Ursache</i> .....  | 194        |
| <i>Warnung vor Machtmissbrauch</i> .....                                | 195        |
| <i>Gemeinnutz vor Eigennutz</i> .....                                   | 196        |
| <br>  |            |
| <b>Schlussbetrachtungen</b> .....                                       | <b>197</b> |
| Ein klares Wort .....   | 199        |
| <i>Müssen wir kämpfen?</i> .....  | 201        |
| Fasten beeinflusst Arthroseschmerzen und<br>entlastet die Gelenke ..... | 201        |
| <br>  |            |
| <b>Anhang</b> .....   | <b>205</b> |
| <i>Beratungsstellen zur Ganzheitlichen Arthrose-Therapie</i> .....      | 205        |
| <i>Weitere Adressen</i> .....   | 207        |
| <i>Adressen für Haaranalysen</i> .....                                  | 208        |
| <i>Liste empfehlenswerter Bücher und Quellennachweise</i> .....         | 208        |
| <i>Mehr Informationen: www.warum-krank.de</i> .....                     | 213        |
| <i>Reisen mit der GAT</i> .....   | 214        |
| <i>Zum guten Schluss eine große Bitte</i> .....                         | 214        |
| <i>... und noch eine allerletzte Bitte</i> .....                        | 215        |
| <i>Liste basen- und säurebildender Lebensmittel</i> .....               | 216        |