

## **Biografie/Lebenslauf**

Peter Steffen, Curriculum Vitae - Biografie/Lebenslauf .....	11
Peter Steffen, Meine Jugend - Biografie/Teil 2 Bauern - Schiida .....	23

## **Vorwort**

Vorwort .....	29
---------------	----

## **Krankheit - Gesundheit**

Es gibt ein Leben vor dem Tod .....	33
Was ist die Wahrheit? .....	34
„Heilung“ setzt Wissen voraus! .....	36
Mirakel Gesundheit .....	39
Gesundheit ist das „Leichteste im Leben“ .....	47
Die Gurus .....	51
Pastor Will Bowen „denkt positiv“ .....	54
Immer „so g’sund g’lebt“ hat er! .....	56
Sein oder Nicht-Sein .....	58
Geheimnis Leben - Das „Da Vinci-Prinzip“ .....	61
Die menschliche Zelle .....	63
Die „Hansaplast-Gesellschaft“ .....	65
Was ist Krankheit? .....	66
Außer Balance .....	68
Krankheit ist nur ein Wort .....	71
Das „Netzwerk“ Krankheit! .....	72

## **Die Zeit, Burnout**

Hab’ keine Zeit... ..	75
Lebenszeit .....	77
Das „Burnout-Syndrom“ - Die „hausgemachte Krankheit“ .....	80

## **Schule**

PISA als Bumerang .....	82
PISA - im schiefen Licht der Studie .....	84
Die Pisa-Studie und ihre „Hintergründe“ .....	88
Elektro-Smog im Klassenzimmer .....	90
Glück als Schulfach - Wie Schüler den Weg fürs Leben finden .....	92

## **Im „Alter“**

„Alterskrankheiten“ gibt es nicht .....	94
140 Jahre - eine Utopie? .....	98
Alzheimer und Demenz .....	100
Parkinson (Morbus Parkinson) .....	104
Osteoporose .....	105
Alternative zu „Rente mit 67“ .....	106
Das Märchen von den „grauen Haaren“ .....	108

## **Gehirn, Wirbelsäule, Bandscheiben, Muskeln, Übergewicht**

Das Gehirn .....	110
Hirnlose sind keinesfalls kopflos! .....	111
Hier ein kurzer IQ-Test .....	112
Was das Gehirn alles kann .....	113

Schmerz lass' nach - Gehirn und Rückenmark - die „Schaltstellen“ .....	114
Rücken und Wirbelsäule .....	116
Der Bandscheibenvorfall (Prolaps) .....	117
Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz .....	118
Drei auf einen Streich - Die „Übungen fürs Leben“ .....	121
„Alles Muskel“ .....	124
Einfacher geht es nicht .....	127
Wen kümmert schon sein Fuß? .....	129

## **Ursachenfindung – „Entmystifizierung“ des Begriffes „Krankheit“**

Warum sind wir - Warum werden wir krank? .....	132
Eh' so tärrisch? .....	134
Öffnen der Meridiane - Unabdingbar für den Begriff „Gesundheit“ .....	136

## **Übersäuerung**

Die „saure Gefahr“ .....	139
Azidose (acidose) – Übersäuerung - Die Ampel steht „auf Rot“ .....	141

## **Säure Basen Tabelle**

Säure-Basen-Tabelle der Lebensmittel .....	145
--------------------------------------------	-----

## **Krebs**

Krebs - Schicksal oder Chance? - Fast jede Minute eine Krebsdiagnose .....	147
„Eine“ tödliche Krankheit?, Eine „tödliche“ Krankheit? oder Eine tödliche „Krankheit“? .....	150
Es lebt, wer leben will! .....	153
Deine „Waffe“ gegen KREBS .....	154
Liebe Deinen Körper wie Dein Leben .....	161
Wer hat „Schuld“ am Krebs? .....	163
Krebs-Schulbeispiel: Die Ohrspeicheldrüse .....	166

## **Atmung, Wasser und Salz**

Wasser und Atmung - Zwei unverstandene Phänomene .....	168
Atmung - was ist das? - Atmen ist Leben! .....	170
Wasser heißt „Leben“ - wir sind Wasser .....	172
Der „Wasser-Tod“ .....	174
Reden wir „Takeies“ über Wasser .....	176
Wasser ist nicht nur Wasser - Prof. Dr. Ulrich Warncke .....	179
Das „Gedächtnis des Wassers“ - Wasserfotograf und Visionär Günter Schön .....	182
Trinken „Saftig“ daneben“ .....	212
Der Essig-Honig-Trunk - Das billigste und gesündeste Getränk .....	215
Salz - Das „weiße Gold“ der Erde .....	216

## **Die Warnsignale des Körpers**

Im Reich „der Sinne“ .....	218
Die häufigsten „Warnsignale“ des Körpers .....	221
Das „Zahnfleisch“ spiegelt Deine Gesundheit .....	222
Sodbrennen (Reflux) .....	224
Helicobacter pylori (Magengeschwür) .....	226
Einfach Migräne .....	227
Herpes, Herpes Genitalis .....	229
Schlupflider - der geheime Altersfaktor! .....	231

Ellenbogen als Gesundheitsbarometer .....	233
Der Sandmann .....	234
Wenn der Blutdruck steigt .....	235

## **Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse**

Die Leber, eine „chemische Fabrik“ .....	237
Leber und Galle - untrennbar miteinander verbunden .....	239
Galle Ade - „schneiden“ tut weh! .....	240
Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung nach Andreas Moritz .....	242
Cholesterin und andere Flops .....	244

## **Zucker - Süßstoff**

Zucker: Der Stoff, der Ihren Körper zerstören kann .....	246
Süßstoff und seine Auswirkungen - „Irritierte“ Hormone .....	248
Der Testosteronspiegel .....	250

## **Rauchen**

Ist Rauchen schädlich? .....	252
------------------------------	-----

## **Darm, Verdauung, Stuhlgang, Toilette, Blase, Prostata**

Der Darm - der „älteste Teil“ des Körpers und das zweite, „wirkliche“ Gehirn? .....	254
Das Verdauungssystem - Magen und Dünndarm .....	257
Die Bauchspeicheldrüse - Das „unbekannte Wesen“ .....	259
Der Darm und dessen Entleerung .....	263
Die „Entleerung“ - Hocksitzhaltung oder WC? .....	266
Angsttraum Prostata - Das unverstandene Männerleid .....	269
Wenn der „Strahl“ schwächer wird .....	273
Wenn die Prostata Probleme macht.... ..	275
Der PSA-Wert .....	276
Was hat der Darm mit Blase und Prostata gemeinsam? .....	278
Wie kann eine „Darmentleerung im Sitzen“ den „Pudendusnerv“ beschädigen? .....	281
Harninkontinenz - ein vermeidbares Leiden? .....	282
Die Vergiftung des Dünndarms .....	283
Die „Divertikelentzündung“ .....	285
Das „Leaky-Gut-Syndrom“ .....	286
Morbus Crohn .....	287
Die „Darmsanierung“ .....	290
Übersicht der Darmbereiche .....	292
Hawaiianische Darmreinigung von Desmond O Rafferty .....	293
Die Toilette - das „Stiefkind“ vielen Wohnungen! .....	296
Leben „ohne“ Klopapier - dort, wo alles beginnt! .....	298
Der Weisheit „letzter“ Schluss .....	302
Editorial zu Band 2 - Gestern noch war es Krankheit .....	305

## **Leserbriefe**

Leserbriefe .....	308
Biobauernverzeichnis .....	315
Inhaltsverzeichnis Band 2 .....	320
Copyrightverzeichnis .....	324