

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 „Stieffkind“ 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