

4. NACH DER PERSÖNLICHEN ACHILLESFERSE FAHNEN 48

Die wichtigsten Aminosäuren, die Ihren

Gesundheitscode bestimmen 48

Die essenziellen Aminosäuren 51

Weitere Aminosäuren 55

Die entscheidenden Vital-Fettsäuren 59

Unverzichtbare Mineralstoffe für Fitness
und Leistungsfähigkeit 62

Vitamine: die wichtigsten für Ihre Gesundheit 65

5. FÄLLE AUS MEINER PRAXIS 70

Fall 1: »Ich bin geistig nicht mehr fit und fühle mich
durch die Medikamente ruhiggestellt.« 70

Fall 2: »Ich habe schlimme Schmerzen in den
Fingergelenken.« 73

Fall 3: »Meine Muskeln schmerzen fürchterlich.« 75

Fall 4: »Ich habe Kopfschmerzen, so stark, dass keine
Schmerzmittel mehr helfen.« 78

Spezialfall: Was tun bei Krebs? 80

6. AUF WENIGER MEDIKAMENTE ACHTEN 83

Natürliche Alternativen zu Medikamenten 86

Vitamin K2 gegen Osteoporose 86

*Kohlenhydrate einschränken und mehr Bewegung
statt Statine 89*

*Gymnastik und Muskelaufbau statt Cortison und
Diclofenac bei Rückenschmerzen 91*

*Omega-3-Fettsäuren und basische Ernährung statt
Arthrose-Mittel 94*

Basisches Milieu und Selen beugen Krebs vor 96
Arginin statt Nitrospray und Betablocker 98
Tyrosin statt Aufputzmittel 100

7. DAS GRÖSSTE PROBLEM UNSERER ZEIT: STRESS 103

Wie kommt es zu Stress? Was steckt dahinter? 105
Unbewusst in die Dauerstress-Schleife 106
Die Anzeichen für Dauerstress sind vielfältig 108
Die Erschöpfungsspirale 113

8. STRESS VORBEUGEN MIT EINER GESUNDEN LEBENSFÜHRUNG 114

Gegenmittel 1: Auszeiten für sich selbst 115
Gegenmittel 2: Resilienz aufbauen 117
Gegenmittel 3: Selbstsaboteure erkennen und abmildern 119
Gegenmittel 4: auf gesunde Ernährung achten 122
*Weitere Ernährungstipps, die Stress vorbeugen
und entspannen* 127
Gegenmittel 5: sich bewegen 129
Gegenmittel 6: den Geist beobachten 130
Gegenmittel 7: Entspannungsübungen, Meditation
und Achtsamkeit 134
Meditieren – eine Anleitung 136

9. UNSER TÄGLICHES GIFT GIB UNS HEUTE ... 138

Was ist Gift? 138
Plastikmüll 141
Wie wirkt Quecksilber? 144
Wie bemerkt man eine Vergiftung? 145

<i>Ab wann ist Quecksilber schädlich?</i>	146
Wie lässt sich Quecksilber vermeiden?	146
»Allein die Menge macht das Gift«	148
<i>Können Vitalstoffe in einer Überdosis schaden?</i>	148
Pestizide oder warum Bio besser ist	150
<i>Bio auf der Haut</i>	151
Nitrat, Nitrit, Nitrosamine	153
Wie lässt sich Acrylamid vermeiden?	155
Das China-Restaurant-Syndrom	156
Problem Fluor	156
Nanopartikel – die unerforschten Winzlinge	158

10. IMPFUNGEN KRITISCH SEHEN 160

Umstritten: die Wirkung von Impfungen	163
Nebenwirkungen und Giftstoffe	167
Die verzerrte Darstellung von Impfungen	169
<i>Risiken abwägen</i>	174
Welche Alternativen gibt es?	175
<i>Wie das Immunsystem belastet wird</i>	176
Positive Gefühle – ein Schutzschild gegen Krankheiten	178
<i>Optimismus</i>	178
<i>Selbstwirksamkeit</i>	178
<i>Sich-eingebunden-Fühlen</i>	180
<i>Positive Emotionen</i>	180
Natürliche Booster, die das Immunsystem stärken	181

NACHTRAG 185

Danksagung	193
Literaturliste und Quellenangabe	194
Anmerkungen	198