

4. NACH DER PERSÖNLICHEN ACHILLESFERSE FAHNDEN 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 furchterlich.« 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*

<i>Basisches Milieu und Selen beugen Krebs vor</i>	96
<i>Arginin statt Nitrospray und Betablocker</i>	98
<i>Tyrosin statt Aufputschmittel</i>	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
<i>Weitere Ernährungstipps, die Stress vorbeugen und entspannen</i>	127
Gegenmittel 5: sich bewegen	129
Gegenmittel 6: den Geist beobachten	130
Gegenmittel 7: Entspannungsübungen, Meditation und Achtsamkeit	134
<i>Meditieren – eine Anleitung</i>	136

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

Was ist Gift?	138
<i>Plastikmüll</i>	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