

INHALT

VORWORT 7

1 GESUNDHEIT KOMMT VON INNEN 9

Was bedeutet Gesundsein? 11

Was Gesundheit, Vitalität und Glück blockiert • Was macht und hält uns gesund?

Gesundheitsmarker Darm 22

Der lange Weg der Nahrung • Mikrobiom, das Reich der Darmbakterien • Darm und Immunsystem • Kriterien für einen gesunden Darm • Wann ist der Darm nicht gesund? • Das Bauchgehirn • Darm und dicker Bauch

Darm gesund, alles gesund? 46

Multimethodale Behandlung des Darms • Das Prinzip Detox und Revital

2 DEN DARM ENTGIFTEN UND REVITALISIEREN 53

Schlacken, so real wie der Körper selbst 54

Übersäuerung, ein Teilaspekt der Verschlackung • Medikamente und Umweltgifte: das unterschätzte Risiko

Detox als bio-logisches Prinzip der Natur 63

Detox als Basis der Schmerztherapie

Heilfasten: Die strenge Form von Darm-Detox 69

Grundlagen der Darmentgiftung • Wie steckt der Körper das alles weg? • Detox-Darm-Kurzkur • Das Zellinnere entgiften: Zellmembranthherapie • Typgerecht entgiften

Mehr Vitalität und gesunde Energie 96

Basisstrategie 1: Ernährung • Basisstrategie 2: Bewegung und Sport • Basisstrategie 3: Natürliche Reize für die Vitalität • Basisstrategie 4: Ruhe, Entspannung und Erholung

3 ENTGIFTEN UND REVITALISIEREN

BEGINNT IM KOPF 125

Die Macht der Psyche 126

Der mehrdimensionale Mensch • Entschlackungskur für die Seele • Der Dysbalance im eigenen Leben auf der Spur • Psychofalle Stress • Gedanken entgiften und neue zulassen • Umgang mit belastenden Gefühlen

Revitalisierung der Psyche 158

Glück und Lebensfreude die Tore öffnen

4 DIE HEILKRAFT DES ATEMS 175

Einfache Atemtechniken

5 IHR PERSÖNLICHER WEG ZUR GESUNDHEIT – EINE ART SCHLUSSWORT 181

Ein guter Tag 184

Literaturempfehlungen 189

Meine Empfehlungen zu Diagnostik und Therapie 190

Adressen 191