

0.1. Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Der Autor	8
Vorwort	10
Normen allgemein	13
Normen regeln das Miteinander	14
Normen oder „-ismen“	15
„Relativitätstheorie“	17
Normen und Typen	19
Peter	19
Konstitutions-Typen	21
Das Ich-Gewicht	27
Konstitution und Gewicht	28
Gewichtsbestimmung	29
Die aktuellen Berechnungen des Normgewichts	30
Alternative Bestimmungen: Körperfettanteile	38
Gewicht und Diäten	44
Wie funktioniert eine Diät?	45
Krankheitsbedingte Diäten	46
Der Circulus vitiosus	47
Fettzellen wofür?	49
Radikal abnehmen	50
Die Folgen von ...-gewicht und Diät	50
Was ist eigentlich dann das perfekte Super-Norm-Ideal-Gewicht?	55
Ich seh´ aber nicht fett aus...	55
Das Ich-Gewicht	56
Beobachtungen	57
These	60
Eine letzte Frage	61
Der Blutdruck	63
Blutdruck bestimmen	64
Warum ist der Blutdruck so wichtig?	65
Messverfahren	66

Messwerte	72
Medizinische Bedeutung	73
Nur: Was bitte ist ein normaler Blutdruck?	78
Grübel, grübel...	82
Wir drehen uns im Kreis!	90
Der individuelle Blutdruck	91
Andere Faktoren für den Blutdruck	94
Schilddrüse	94
Niere	94
Und jetzt wird´s interessant	95
Was tun?	96
Laborwerte allgemein	99
Cholesterin	105
Kurze Grundlagen	106
Warum ist Cholesterin heute so in aller Munde?	107
Werbung und Wirklichkeit	107
„Die Cholesterin-Neurose“ und Internet-Zitate zur Margarine	110
Laborwerte Cholesterin	110
Bisheriger Zielwert	112
US-Ärzte widersprechen	112
Aktueller Zielwert	113
Messbedingungen	113
Natürliche Schwankungen	114
Folgen	115
Wer hat ein Interesse an immer niedrigeren Werten?	115
Lebensmittel	116
Einige aktuelle Zitate	119
Pharmazeutika	122
Die Nachteile von zu niedrigem Cholesterin	124
Ist zu hohes Cholesterin wirklich gefährlich?	129
Keinerlei Normwerte?	129
Schilddrüse	131
Etwas Theorie am Anfang	132
Hypo- und Hyperthyreose	134
Die Realität	135
Diagnose der Schilddrüse?	136

Sind Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse überhaupt ein Problem?	139
Fazit	142
Diabetes mellitus	145
Der Zuckerstoffwechsel in Kürze	146
Was ist Diabetes?	148
Diabetes Typ 1	148
Diabetes Typ 2	148
Therapie	152
Zucker messen	153
Norm- und Zielwerte	156
Die Probleme mit den Werten	158
Die Gefahren der Diabetes	158
Gefahren durch Hyperglykämie	159
Gefahren durch Hypoglykämie	161
Probleme mit dem heutigen Diabetes-Management	163
Was will ich damit sagen?	166
Ohne Norm	169
Schmerz und Co	170
Körpergröße	173
Geschlechtsmerkmale	174
Fazit	177
Warum (erst) jetzt?	178
Was kann ich als Patient tun?	181
Fazit 2	185
Exkurse	189
Die Symptome des Apoplex	190
Die Symptome des Herz- oder Myocard-Infarkts	192
Aus was besteht Nahrung überhaupt	194
Dein ist mein ganzes Herz	194
Technische Möglichkeiten	195
Immunreaktionen	196
Der Organspender	199
Der Organempfänger	201
Der Weg zur Transplantation	203
Ist es ein noch Leben vor der Transplantation?	205
Die Transplantation	205

Nach der Transplantation	206
Feinstofflichkeit	208
Ausnahmen	208
Lösungswege	210
Zucker oder Süßstoff?	211
Unterscheidung	212
Moderne Süßstoffe	214
Diskussionen	218
Zucker und die Natur	220
Alternativen zum Zucker	222
Ergänzung 2015	223
Ergänzung 1999	223
Spülmittel und Diabetes	227
Wem glaubt der Patient?	230
Die Venenpumpe	235
Milch – das gesunde Nahrungsmittel?	239
Definitionen	239
Aussagen zur Milch	240
Widerspruch aus veganer Richtung	240
Homogenisierte Milch	242
Magersucht oder: Legobausteine und Psyche	246
Verzeichnis	251
Sammelquellen	252
Einzelquellen	252
Thesenliste	258