

INHALT

Vorwort

- I Einleitung – Was sich zu wissen lohnt
- II Was ist der Körper und wie funktioniert er?
- III Was uns krank macht – was uns heilt
- IV Die Bedeutung des Gesprächs und der heilsamen Worte
- V Die Vorzüge der einfachen Behandlung
- VI Stress als Krankheitsquelle
- VII Der Telomereffekt – Wurzel der Krankheit und des Alterns
- VIII Wie bestimmt sind wir durch unsere Gene?
- IX Die Wirksamkeit von Placebos und Nocebos
- X Krankheitsvermeidung durch gesunde Ernährung, Fasten und Bewegung
- XI Seelische Hilfe im Krankheitsfall
- XII Gibt es „Krankheitsgewinn“?

- XIII Wir sind nicht nur Körper –
die Bedeutung des Geistes
- XIV Ist das Ich unser Gehirn?
- XV Die Bedeutung des Unterbewusstseins
- XVI Was ist die Seele?
- XVII Naturwissenschaft und Glaube -
eine Herausforderung
- XVIII Die neue Wirklichkeit der Quantenphysik
- XIX Die Teleologie – gibt es einen Sinn, Zweck
und ein Ziel allen Seins?
- XX Über den Versuch Gott zu beweisen
- XXI Offenbarung und Glaube
- XXII Noch einmal: Schöpfung und Naturwissenschaft -
Ergänzung oder Widerspruch?

XXIII Praktische Tipps in Sachen Ernährung

- A Speziell günstige Nahrungsmittel im Krankheitsfall
- B Die „Top Ten“ Nahrungsmittel
- C Nahrungsmittel-Tabelle
(Der glykämische Index)