

Vorwort.....	4
Gesundheit ist ein natürliches Bedürfnis aller Lebewesen.....	6
Den Körper befreien	
Basis(entgiftungs)programm	7
Die wichtigsten Krankmacher	9
Falsche Ernährungsgewohnheiten	10
Zahnmetalle und Kiefergifte.....	28
Verstrahlte Welt	42
Schwermetalle als Hauptkrankmacher?.....	46
Gifte in Wohnumfeld, Kosmetika und Co.	56
Auf einen Blick: Das Wichtigste zu Umweltgiften	64
Den Körper entlasten und stärken	67
Das körpereigene Entgiftungssystem.....	68
Sinnvolle Untersuchungen.....	78
Gesunder Mundraum	92
Die heilende Wirkung der Nahrung nutzen	98
Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel	110

Giftstoffe effektiv ausleiten	128
Die Entgiftung sanft unterstützen	140
Sport und Bewegung	148
Auf einen Blick: Das Wichtigste zum richtigen Entgiften	156

Das Projekt Gesundheit 159

Die häufigsten chronischen Krankheiten von A bis Z 160

Alzheimer	161
Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.	166
Autoimmunerkrankungen	168
Blutfette, erhöhte	171
Bluthochdruck (Hypertonie)	173
Depressionen	175
Diabetes	177
Kopfschmerzen	181
Krebs	184
Lebererkrankungen	191
Lungenkrankheiten	193
Magenentzündung und Magengeschwür	194
Osteoporose	196
Refluxkrankheit	197
Rückenschmerzen	198
Schlafstörungen	200
Verstopfung	201
Auf einen Blick: Die häufigsten chronischen Krankheiten	
von A bis Z	202

Zum Nachschlagen 204

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	204
Register	205
Impressum	208