

**Inhalt**

Ohne Gesundheit für Körper, Geist und Seele gibt es keine Gesundheit  
– ein Vorwort. .... 7

1. Wieder jung werden? .... 17

2. Regeneration und Reparatur, aber wie? .... 27

3. Essen – aber was? Lieber wichtige Stoffe dafür oder Medikamente dagegen? 33

4. Süchte: Irrwege zur Stresslösung .... 63

5. „Bewegung ist Leben“ oder lieber „Sport ist Mord“? .... 75

6. Unser blauer Planet – das Wasser und wir .... 85

7. Wann und wo ist viel Chemie ein Zuviel? .... 107

8. Störung durch DNA-Schäden .... 115

9. Elektromagnetische Forschungen und das Leben .... 119

10. Die Herzratenvariabilität (HRV) und andere Erkenntnisse .... 143

11. Strahlende Zukunft: Tschernobyl, Fukushima, Mobilfunk usw. .... 157

12. Missverstandene Bakterien, Viren und Co.? .... 183

13. Herkunft der Nahrungsmittel, Klimawandel und Gesundheit .... 207

14. Der Einfluss gesellschaftlicher Faktoren und Prävention:  
    Wie geht es besser? .... 221

15. Die medizinische Situation der ersten Welt .... 283

16. ... und in der Dritten Welt ... .... 311

17. ... und in den vergangenen Welten, genannt kulturelle  
    Vergangenheit? .... 321

18. Individualmedizin oder Komplementärmedizin und kein Ende? .... 325

19. Eine Lösung? Disposition und Erkrankungsursache .... 343

20. Ein Resumée der anderen Art .... 353

    Disclaimer .... 361