

# 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