

INHALT

VORWORT VON PROFESSOR SPITZ	11
UNSER VORWORT	13
DARM	
Das unterschätzte Organ für Wonderwoman	15
LEBER	
Die stille Leidende	37
SCHILDDRÜSE	
Wenn der Schmetterling im Körper Probleme macht	47
NEBENNIEREN	
Wenn Miniorgane über Ihre Power bestimmen	58
HORMONE	
Die heimliche Macht in unserem Körper	65
VERHÜTUNG	
Irgendwie ist es kompliziert geworden	78
ZAHNSTÖRFELDER	
Wie man so manchem Problem auf den Zahn fühlen kann	86
NOCH MEHR STÖRFELDER	94
ESSEN	
Liebste Sünde, größte Freude	99

SCHLAF

Kriegen Sie genug davon? 120

STRESS

Wenn alles zu viel wird 128

BLUTZUCKERSPIEGEL

Das Auf und Ab, das krank macht 143

PARASITEN

Da ist der Wurm drin! 151

HISTAMIN

Wenn Erdbeeren, Rotwein und
Tomaten Probleme machen 162

EIN HEISSES EISEN

Der ewige Ärger mit dem Ferritin 171

JOD

Was Sushi mit Intelligenz zu tun hat 176

OMEGA 3

Fischöl makes you beautiful 180

LEBENDIGES WASSER

Leider keine saubere Sache 184

ÜBERSÄUERUNG

Der Ursprung aller Krankheiten 193

KPU/HPU

Wenn der Körper schlecht entgiftet 202

VITALPILZE

Die Alleskönner 212

ELEKTROSMOG

Eine Tiefkühltruhe mit WLAN braucht
man nicht wirklich! 219

AUGENRINGE

Es liegt nicht nur an zu wenig Schlaf 227

SONNENCREME

Cremst du noch oder sonnst du schon? 236

GESUND LEBEN

So machen wir's 244

UNSERE EXPERTEN 252

DANKSAGUNG 258

BUCHTIPPS, WEB- UND BEZUGSADRESSEN 262

QUELLEN 268

DIE AUTORINNEN 274

STICHWORTVERZEICHNIS 276