

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