

Inhaltsverzeichnis

Chronotypie.....	13
Vorgeschichte.....	13
Rien ne va plus	15
Diagnose.....	15
Verzweiflung	17
Rheuma und Autoimmunerkrankungen	
wissenschaftlich gesehen.....	19
Zusammenfassung der wichtigsten wissenschaftlichen Fakten aus dem Komplementärbereich:.....	20
Körperliche Ausgangssituation.....	23
Orthomolekulare Medizin	23
Mitochondriale Medizin	24
Rechtzeitig Vorbeugen.....	25
Selbtheilungsprozesse entdecken	27
Krise als Chance	27
Wer belügt wen?	32
Frustrationstoleranz.....	34
Der Schlüssel zum Erfolg	41
Geht nicht, gibt's nicht.....	44
Wieder lernen, Fragen zu stellen.....	45
Die Charakteristik des Rheumatikers und der Nährboden für Autoimmunerkrankungen.....	49
Umgang mit Konflikten.....	49
Angriff und Verteidigung.....	50
Wutanfall als Selbstsabotage	50
Schlüsselfaktor Schmerz	59
Seelische Verletzung.....	65
Antikörper.....	66
Krankmachender Selbstangriff.....	69

Schmerzkörper	69
Vergangenheit als hängengebliebene Schallplatte.....	71
Sich ungeliebt fühlen	71
Das Leiden aufgeben.....	72
Kontrolle aus Selbstschutz.....	72
Energiemanagement	75
Nebennierenschwäche	76
Ausgebrannt	78
Alle Probleme sind lösbar	79
Fehler sind Helfer.....	79
Das Recht auf Gesundheit.....	80
Reiseführer	83
Wissen und Einsicht	85
Die Revolution geht vom Volk aus	85
Die Wahrheit macht uns gesund.....	89
Persönliche Werte.....	90
Finanzielle Belastbarkeit.....	93
Was gegen Statistik spricht.....	93
Enttäuschung als Desillusionierung	95
Der Wille, der stärker ist, als jegliche Vernunft	95
Das Leben ist ein Wunschkonzert.....	95
Die Kontrolle aufgeben.....	96
Der wunde Punkt	99
Wolf und Giraffe.....	99
Verletzbarkeit macht doch nicht klein	100
Schmerz ist gebundene Lebensenergie	100
Sich wieder berühren lassen	102
Raus aus der Opferhaltung.....	104
Aufhören zu klagen.....	106
Die Vorstellung sein lassen	106
Das Ego durchschauen	108
Bereit sein anzunehmen	113
Nicht perfekt, dafür menschlich.....	115
Geschenk des Himmels	116

Dankbarkeit anstelle von Wut	122
Scheinbar ausweglose Situationen	123
Alles darf sein	125
Anstatt „entweder-oder“ lieber „sowohl-als-auch“	125
Diskrepanz	125
Die eigenen Ängste annehmen.....	128
Ein bisschen Psychosomatik muss sein	128
Toleranz und Kreativität.....	129
Keine Zeit zu verlieren.....	131
Raus aus dem selbstgemachten Gefängnis.....	131
Alles hat seine Berechtigung.....	132
Es sich wert sein	133
Licht am Ende des Tunnels	137
Die Grenzenlosigkeit des Seins erkennen.....	137
Eine gewisse Magie	138
Aufruf zum Glücklichein.....	139
Freibrief	140
Unser Körper und unsere Nahrung.....	140
Macht das Essen uns krank?	141
Die Ernährungs-Foobars heutiger Zeit	144
Der Mythos vom gesunden Essen.....	145
Fasten nicht für jedermann optimal	145
Die Fehlernährung des Rheumatikers.....	145
Fokus einer Nährstofftherapie bei rheumatischen Erkrankungen	146
Körpertherapeutische Arbeit.....	147
Viren und Erreger	148
Tanz der Hormone	150
Stoffwechselstörung HPU (Hämopyrrolaktamurie)	151
Oxidative Belastung	152
Warnung vor chronisch niederschwelligen Entzündungen	155
Latente Azidose	155
Umweltgifte und Schwermetallbelastung	156
Psoriasis – wenn die Haut sich schuppt	156
Mikronährstoffe sind lebensnotwendig	157
Plädoyer für eine frühzeitige Vorsorge.....	159

Phasen erhöhten Bedarfs an Mikronährstoffen	160
Wie sich Mängel belegen lassen	160
Health Claims	162
Keine Angst vor Vitaminen	163
Vertrauen in qualitative und gezielte Nahrungsergänzungen.....	164
Natürlich versus synthetisch.....	165
Mut zur kurzzeitigen Hochdosis.....	165
Der Körper reagiert sofort	166
Keine Autoimmunerkrankung existiert allein	168
Enzyme	170
Den Körper erlauben, sich für Heilung zu entscheiden.....	171
Nicht immer alles verstehen brauchen.....	172
Meine Erfahrungen mit Mikronährstoffen.....	173
MSM (Methylsulfonylmethan = organischer Schwefel)	175
Vitamin D3.....	179
Bor.....	181
Vitamin C.....	183
Magnesium.....	185
Vitamin K2.....	186
Omega-3 Fettsäuren	189
Gelenkskomplexe	190
Astaxanthin.....	191
Weihrauch.....	192
Kurkuma.....	193
Cordyceps.....	193
Ling Zhi (Reishi)	194
Olivenblattextrakt.....	194
Grapefruitkernextrakt	194
Jod	195
Zink.....	195
Selen.....	196
Kupfer	196
B-Vitamine.....	196
Basenpulver.....	197
Coenzym Q10.....	198

Traubenkernextrakt	199
Vitamin A	199
Vitamin E	200
Eisen	200
Aminosäuren	200
L'lysin	201
Darmbakterien	201
Präparate für intakte Darmschleimhaut.....	201
Detox.....	202
Algen.....	202
Alpha Liponsäure	202
Zeolith.....	202
Enzympräparate.....	203
Ausblick in die Zukunft	204
Hier und Jetzt.....	204
Mein Erfolgsrezept.....	205
Geweint vor Glück	206
Die Zeichen stehen auf Erfolg	207
Geschehen lassen.....	207
Körperzellenrock.....	208
Danksagung	209
Nachwort	209
Über die Autorin	210
Buchempfehlungen.....	211
Kontakt.....	211
Buchvorstellung.....	212