

Inhalt

Vorwort

von Dr. med. Andreas Thum 12

Vorwort

von Sebastian Stranz 15

Einleitung 18

Mein Weg zur Selbstheilung 21

Das A und O: Die Ursache der Krankheit erkennen 27

Die herkömmliche Denkweise 29

Die ganzheitliche Sicht 30

Der Ursache auf der Spur: Wir essen uns sauer und krank! 31

Warum wir sauer sind 33

Ohne Wandel im Denken gibt es keinen Fortschritt 34

Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie 41

Der Tagesplan 42

Ernährung 42

Bewegung 55

Legen Sie noch heute los! 56

Nahrungsmittel: Was macht uns gesund,

was macht uns krank? 59

Grüner Tee – eine Wohltat für den Körper 59

Obst spendet Energie 61

Warum Obst nur auf leeren Magen gegessen wird 63

Und was ist mit Spritzmitteln? 63

Gibt uns Obst genügend Kraft? 64

| | |
|--|------------|
| Täglich Salat und Gemüse frisch auf den Tisch | 65 |
| <i>Jeden Tag Pellkartoffeln?</i> | 66 |
| Die Kraft der Hirse | 67 |
| <i>Hirse, ein Heilgeschenk der Natur</i> | 67 |
| Fibromyalgie | 75 |
| Trinken, aber was? | 80 |
| <i>Bereiten Sie Ihr Wasser auf!</i> | 83 |
| <i>Frucht- und Gemüsesäfte nur für Gesunde</i> | 83 |
| Vorurteile und Ängste – Aufklärung tut not | 84 |
| <i>Leide ich Mangel, weil ich kein Fleisch esse?</i> | 84 |
| <i>Hilfe, ich werde zu dünn!</i> | 85 |
| <i>Milch ist doch gesund oder etwa nicht?</i> | 86 |
| <i>Cholesterin ist besser als sein Ruf</i> | 92 |
| Nahrung für die Seele | 93 |
| | |
| Hintergründe: Eiweiß – die Ursache des Übels | 96 |
| Der Eiweiß-Mythos – Zivilisationskrankheiten | |
| vom Speisezettel | 96 |
| <i>Wie alles begann</i> | 97 |
| <i>Denkfehler der Experten: Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß</i> | 99 |
| <i>Professor Wendts umwälzende neue Sichtweise</i> | 100 |
| <i>Die Eiweißspeicherkrankheiten im Überblick</i> | 105 |
| <i>Die eigentlichen Ursachen vieler chronischer Leiden</i> | 108 |
| <i>Auf und ab bei den Eiweißempfehlungen –</i> | |
| <i>wie viel soll es denn nun sein?</i> | 109 |
| <i>Die Therapie der Eiweißspeicherkrankheiten</i> | 110 |
| <i>Ernährungsfahrplan zum Abbau von Eiweißspeichern</i> | |
| <i>(nach Wendt)</i> | 112 |
| <i>Was ein Zuviel an Eiweiß sonst noch anrichtet</i> | 113 |
| <i>Ein revolutionärer Denkansatz – heute erst recht!</i> | 115 |
| | |
| Erfahrungsberichte | 117 |

| | |
|--|------------|
| Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie | |
| hilft bei vielen Krankheiten | 153 |
| <i>Rheuma</i> | 154 |
| <i>Typ-2-Diabetes</i> | 154 |
| <i>Osteoporose</i> | 155 |
| <i>Cholesterin und Übergewicht</i> | 155 |
| <i>Allergien</i> | 155 |
| <i>Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall</i> | 156 |
| <i>Bluthochdruck</i> | 156 |
| Unser Gesundheitssystem ist krank | 159 |
| Verfehlte Gesundheitspolitik | 159 |
| Die Lösung: Kommunikation statt Konfrontation | 162 |
| <i>Wunsch versus Wirklichkeit</i> | 163 |
| <i>Ein Vorschlag zur Kostensenkung</i> | 164 |
| Ein Hoffnungsschimmer: Es tut sich etwas! | 165 |
| Ehrliche Worte eines Arztes über die klassische | |
| Arthrose-Therapie | 166 |
| Warum dieses Buch geschrieben wurde | 171 |
| Die Arthrose-Selbsthilfe | 173 |
| Der Erfolg gibt uns recht | 176 |
| Verschleiß gibt es nicht! | 178 |
| <i>Arthrose-Information für Ärzte</i> | 178 |
| Auf gute Zusammenarbeit: Ein Arzt denkt um | 180 |
| Kurz und knapp: Argumente für die | |
| Ganzheitliche Arthrose-Therapie (GAT) | 183 |
| <i>Wissen aus Erfahrung</i> | 183 |
| <i>Alles Neue muss Widerstände überwinden</i> | 184 |
| <i>Eine Bitte an die Ärzte</i> | 184 |
| <i>Gute Genesungschancen</i> | 185 |
| <i>Informieren Sie sich, denn: Wissen ist Macht!</i> | 185 |

| | |
|---|------------|
| Eine bewegende Botschaft | 187 |
| Am Anfang war das Wort | 187 |
| <i>Gesund durch Überzeugung</i> | 187 |
| <i>Zur Gesundheit verpflichtet</i> | 188 |
| <i>Das Richtige essen</i> | 188 |
| <i>Kritik am Gesundheitssystem</i> | 189 |
| <i>Säuren und Basen</i> | 189 |
| <i>Ursache: Ernährung</i> | 192 |
| <i>Seelische Ursache</i> | 194 |
| <i>Warnung vor Machtmissbrauch</i> | 195 |
| <i>Gemeinnutz vor Eigennutz</i> | 196 |
| | |
| Schlussbetrachtungen | 197 |
| Ein klares Wort | 199 |
| <i>Müssen wir kämpfen?</i> | 201 |
| Fasten beeinflusst Arthroseschmerzen und entlastet die Gelenke | 201 |
| | |
| Anhang | 205 |
| <i>Beratungsstellen zur Ganzheitlichen Arthrose-Therapie</i> | 205 |
| <i>Weitere Adressen</i> | 207 |
| <i>Adressen für Haaranalysen</i> | 208 |
| <i>Liste empfehlenswerter Bücher und Quellennachweise</i> | 208 |
| <i>Mehr Informationen: www.warum-krank.de</i> | 213 |
| <i>Reisen mit der GAT</i> | 214 |
| <i>Zum guten Schluss eine große Bitte</i> | 214 |
| <i>... und noch eine allerletzte Bitte</i> | 215 |
| <i>Liste basen- und säurebildender Lebensmittel</i> | 216 |