

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	11
1. (Mein) Leben mit Neurodermitis	13
1.1. Wo anfangen.....	15
2. Neurodermitis	17
2.1. Neurodermitis als systemische Störung	19
2.2. Genetische Prädisposition	21
2.3. Sekundäre Auslöser	23
2.4. Impfung	25
3. Schulmedizin	30
3.1. Die wissenschaftliche Basis	31
3.2. Die Rolle der Pharmazeutischen industrie	32
3.3. Die Grenzen der Schulmedizin	34
3.4. Übernahme der Verantwortung	36
4. Die Naturmedizin	38
4.1. Nicht nur den physischen Körper heilen (Anatomie der Aura).....	38
4.2. Neurodermitis aus naturheilkundlicher Sicht.....	43
4.3. Erkrankung als Weg zur Gesundheit	43
5. Heilplan	44

SCHRITT 1: ERNÄHRUNG

6. Verdauungsorgane	48
----------------------------------	-----------

7. Fehlernährung	50
7.1. Zucker: Die weiße Droge	51
7.2. Gluten	54
7.3. Kuhmilch und Milchprodukte	61
7.4. Fleisch und Schweinefleisch	65
7.5. Öle und Fette	66
7.6. Alkohol.....	69
7.7. Koffein.....	70
7.8. GMO	71
7.9. Biolebensmittel	74
8. Ernährung - TIPPS	78

SCHRITT 2: DETOX

9. Detox	84
9.1. Sauna	84
9.2. Entgiftungsmittel.....	87

SCHRITT 3: LEBENSSTIL

10. Das Leben im Zeitalter der Gifte	92
10.1. Endokrine Disruptoren (Xenohormone)	94
10.2. Kosmetik und Reinigungsmittel.....	98
10.3. Lichtverschmutzung	102

SCHRITT 4: GENE

11. Förderung der FLG-Expression	104
11.1. Quellen der Ursolsäure.....	105
11.2. Quellen der Oleanolsäure	107
11.3. Die magische Formel.....	109

11.4. Kokosöl	110
---------------------	-----

SCHRITT 5: NAHRUNGSERGÄNZUNG

12. Nahrungsergänzungsmittel	112
---	------------

SCHRITT 6: HEILPFLANZEN

13. Heilpflanzen	119
-------------------------------	------------

13.1. Liste der wirksamsten Heilpflanzen	121
--	-----

SCHRITT 7: KÖRPERPFLEGE

14. Schüssler-Salze (Biochemie).....	128
---	------------

15. Traditionelle Chinesische Medizin.....	132
---	------------

16. Sonstige äußere Anwendungen	134
--	------------

17. Klima	141
------------------------	------------

17.1. Das Mikroklima im Haushalt	142
--	-----

18. Wasserqualität und Balneotherapie	144
--	------------

18.1. Härte des Wassers.....	144
------------------------------	-----

18.2. Balneotherapie.....	146
---------------------------	-----

18.3. Trinkwasserqualität	147
---------------------------------	-----

SCHRITT 8: PSYCHE & SEELE

19. Psyche und Seele.....	150
----------------------------------	------------

19.1. Die suche nach Ursachen (Kausalität, Finalität und Synchronizität)	151
--	-----

19.2. Die Funktion der Haut gemäß den Prinzipien der Naturheilkunde	155
---	-----

19.3. Der Weg zur Gesundheit der Seele.....	157
---	-----

19.4. Persönlichkeitsentfaltung und Schicksaal	161
--	-----

20. Therapie der Seele.....	164
------------------------------------	------------

20.1. Bach-Blütenessenzen	165
20.2. Kräuter für die Psyche.....	167
20.3. Homöopathika	169
20.4. Yoga	171
20.5. Massage und Entspannung.....	172
20.6. Hypnose und regressive psychotherapie	173
20.7. Atemübungen und Meditation.....	174
20.8. Aromatherapie	176
20.9. Farbtherapie.....	177
20.10. Literatur - Tipps.....	180
21. Wie man die erreichte Gesundheit behält.....	182
Quellen	185