

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | |
| von Dr. med. Andreas Thum | 12 |
| Vorwort | |
| von Sebastian Stranz | 15 |
| Einleitung | 18 |
| Mein Weg zur Selbstheilung | 20 |
| Das A und O: Die Ursache der Krankheit erkennen | 26 |
| Die herkömmliche Denkweise | 28 |
| Die ganzheitliche Sicht | 29 |
| Der Ursache auf der Spur: Wir essen uns sauer und krank! | 30 |
| Ohne Wandel im Denken kein Fortschritt | 31 |
| Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie | 38 |
| Der Tagesplan | 39 |
| A) Ernährung | 39 |
| B) Bewegung | 47 |
| Legen Sie noch heute los! | 47 |
| Nahrungsmittel: Was macht uns gesund, was krank? | 49 |
| Grüner Tee – eine Wohltat für den Körper | 49 |
| Obst spendet Energie | 51 |
| <i>Warum Obst nur auf leeren Magen essen?</i> | 53 |
| <i>Was ist mit Spritzmitteln?</i> | 53 |
| <i>Gibt uns Obst genügend Kraft?</i> | 54 |
| Täglich Salat und Gemüse frisch auf den Tisch | 55 |
| <i>Kein Tag ohne Pellkartoffeln?</i> | 55 |
| Die Kraft der Hirse | 57 |
| <i>Hirse, ein Heilgeschenk der Natur</i> | 57 |
| Trinken, aber was? | 69 |

| | |
|--|----|
| <i>Bereiten Sie Ihr Wasser auf!</i> | 72 |
| <i>Frucht- und Gemüsesäfte nur für Gesunde</i> | 73 |
| Vorurteile und Ängste – Aufklärung tut not | 73 |
| <i>Leide ich Mangel, weil ich kein Fleisch esse?</i> | 73 |
| <i>Hilfe, ich werde zu dünn!</i> | 75 |
| <i>Milch ist doch gesund oder ...?</i> | 76 |
| <i>Cholesterin ist besser als sein Ruf</i> | 83 |
| Nahrung für die Seele | 84 |

Hintergründe: Eiweiß – die Ursache des Übels 87

| | |
|---|-----|
| Der Eiweiß-Mythos – Zivilisationskrankheiten | |
| aus dem Speisezettel | 87 |
| <i>Wie alles begann</i> | 88 |
| <i>Denkfehler der Experten: Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß</i> | 90 |
| <i>Professor Wendts umwälzende neue Sichtweise</i> | 91 |
| <i>Im Überblick – die Eiweißspeicherkrankheiten</i> | 95 |
| <i>Die eigentlichen Ursachen vieler chronischer Leiden</i> | 98 |
| <i>Auf und ab bei den Eiweißempfehlungen –</i> | |
| <i>wie viel soll es sein?</i> | 100 |
| <i>Die Therapie der Eiweißspeicherkrankheiten</i> | 101 |
| <i>Ernährungsfahrplan zum Abbau von Eiweißspeichern</i> | |
| <i>(nach Wendt)</i> | 102 |
| <i>Was ein Zuviel an Eiweiß sonst noch anrichtet</i> | 103 |
| <i>Ein revolutionärer Denkansatz – heute erst recht!</i> | 105 |

Erfahrungsberichte 107

Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie

| | |
|---|------------|
| hilft bei vielen Krankheiten | 133 |
| <i>Rheuma</i> | 134 |
| <i>Typ-2-Diabetes</i> | 134 |
| <i>Osteoporose</i> | 134 |
| <i>Cholesterin und Übergewicht</i> | 135 |
| <i>Allergien</i> | 135 |

| | |
|--|------------|
| <i>Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall</i> | 136 |
| <i>Bluthochdruck</i> | 136 |
| Selbstheilung bei Krebs: Ist das möglich? | 138 |
| Unser Gesundheitssystem ist krank | 140 |
| Verfehlte Gesundheitspolitik | 140 |
| Die Lösung: Kommunikation statt Konfrontation | 143 |
| <i>Wunsch kontra Wirklichkeit</i> | 144 |
| <i>Ein Vorschlag zur Kostensenkung</i> | 145 |
| Hoffnungsschimmer: Es tut sich was! | 146 |
| Ehrliche Worte eines Arztes über die klassische Arthrose-Therapie | 147 |
| Warum dieses Buch geschrieben wurde | 152 |
| Die Arthrose-Selbsthilfe | 154 |
| Der Erfolg gibt uns recht | 157 |
| Verschleiß gibt es nicht! | 159 |
| <i>Arthrose-Information für Ärzte</i> | 159 |
| Auf gute Zusammenarbeit: Ein Arzt denkt um | 161 |
| Kurz und knapp: Argumente für die Ganzheitliche Arthrose-Therapie (GAT) | 164 |
| <i>Wissen aus Erfahrung</i> | 164 |
| <i>Alles Neue muss Widerstände überwinden</i> | 164 |
| <i>Eine Bitte an die Ärzte</i> | 165 |
| <i>Gute Genesungschancen</i> | 165 |
| <i>Informieren Sie sich, denn Wissen ist Macht!</i> | 166 |
| Eine bewegende Botschaft | 167 |
| Am Anfang war das Wort | 167 |
| <i>Gesund durch Überzeugung</i> | 167 |
| <i>Zur Gesundheit verpflichtet</i> | 168 |
| <i>Das Richtige essen</i> | 168 |
| <i>Kritik am Gesundheitssystem</i> | 169 |
| <i>Säuren und Basen</i> | 169 |

| | |
|---|------------|
| <i>Ursache Ernährung</i> | 172 |
| <i>Seelische Ursache</i> | 174 |
| <i>Warnung vor Machtmissbrauch</i> | 175 |
| <i>Gemeinnutz vor Eigennutz</i> | 175 |
| Schlussbetrachtungen | 177 |
| Ein klares Wort | 179 |
| <i>Müssen wir kämpfen?</i> | 180 |
| Fasten beeinflusst Arthroseschmerzen und entlastet die Gelenke | 181 |
| Anhang | 184 |
| <i>Beratungsstellen zur Ganzheitlichen Arthrose-Therapie</i> ... | 184 |
| <i>Weitere Adressen</i> | 185 |
| <i>Liste empfehlenswerter Bücher und Quellennachweise</i> ... | 186 |
| <i>Mehr Informationen: www.warum-krank.de</i> | 190 |
| <i>Zum guten Schluss eine dringende Bitte</i> | 190 |