

INHALT

Magdalena Stampfer.

Allergien (r)evolutionär. Die wahren Ursachen der Allergie-Epidemie und was wir dagegen tun können.

1 IMMER MEHR ALLERGIEN	9	6 ALLERGIEN UND ALUMINIUM	92
Die heutige Definition: Allergie vs. Intoleranz.....	12	Aluminium in Babynahrung.....	94
Wie die Schulmedizin Allergien betrachtet.....	15	Aluminium in Medikamenten.....	97
Bis endlich Ruhe ist: Hyposensibilisierung.....	18	Aluminium in Impfungen.....	100
Allergie – ein umkämpfter Begriff.....	23	7 DER VERSCHWIEGENE FAKTOR IMPFUNGEN	106
Der IgE-Wert wird zum Schwert.....	25	Von der Dreifach- bis zur Sechsfach-Impfung.....	113
Den Beschwerden ist das egal.....	29	Es darf nur ein Ergebnis geben.....	117
2 WISSENSCHAFTLICH ERWISEN...UND IRREGEFÜHRT	31	8 WENIGER ALLERGIEN IM OSTEN	124
Entscheidende Finanzierung.....	33	Impfungen in der DDR.....	128
Falsch, aber es macht nichts.....	37	Strenge Kontrollen.....	131
Schlechte Studien, gutes Essen.....	41	Gesündere Ost-Impfstoffe?.....	134
3 DER KÖRPER IST GENIAL, NICHT VERRÜCKT	45	Aus dem DDR-Impfalltag.....	138
Die Rolle der Toxine.....	49	Durchimpfungsraten der DDR.....	143
Das aufgebrauchte Nervensystem.....	55	Pflicht...auf dem Papier zumindest.....	147
Der Stress-Faktor.....	57	Ein Land in Lieferschwierigkeiten.....	149
Die Allergie-Stress-Spirale.....	62	Antibiotika-Skepsis und bakterienfreundlicher Verzicht.....	158
4 DER DARM: WICHTIG FÜR IMMUNSYSTEM UND WOHLBEFINDEN	66	Ost-Kost oder die Vor- und Nachteile der Mangelwirtschaft... 160	
Der durchlässige Darm – Leaky Gut.....	68	War's der DDR-Wurm?.....	171
Die Zonulin Geschichte.....	72	Das Ende der DDR.....	172
Das Mikrobiom.....	73	Das DDR-Fazit.....	175
Der Bakterienmix und Allergien.....	75	9 NOCH MEHR OST-WEST VERGLEICHE – KARELIEN	177
Darm – Psyche, Psyche – Darm.....	79	Im Osten nichts Neues: Verspätete Impfungen.....	182
5 DIE SACHE MIT DER HYGIENE...SCHMUTZ WEG, ASTHMA HER?	83	Sowjet-Wissenschaft: Allergien durch Impfungen? Ja, klar!...184	
Beim Wurm genommen.....	86	Was den Kommunismus mit den Amish verbindet.....	190
Was Parasiten auf jeden Fall können: Toxine aufnehmen!.....	90	10 MEHR GIFT ALS NAHRUNG	192
		Zusatzstoffe – Make-up fürs Essen.....	195
		Der exquisite Geschmack von...Sägespänen.....	199
		Kennzeichnungs-Akrobatik.....	202

Was nicht draufsteht und trotzdem drin ist.....	205
Was die Tiere fressen, die wir essen.....	207
Gentechnik.....	208
Exkurs: Von kurios bis skrupellos: EU-Agrar-Subventionen....	210
Gifte sind doch natürlich!.....	214
Bio ist gesünder...aber nicht automatisch.....	217
Auf der Haut ist unter der Haut.....	219
Alternativen für gesunde Haut.....	226

TEIL II

11 RAUS AUS DEM ALLERGIE-LABYRINTH.....	230
Weg mit dem Gift.....	232
Die Toxin-Blockade knacken.....	233
Spezialthema Amalgam.....	235
Entgiftung – was der Körper dazu braucht.....	236
Megastar Glutathion.....	239
Beliebte und bewährte Entgiftungsmittel.....	240
12 DIE HAUPTVERDÄCHTIGEN.....	243
Der unverträgliche Weizen: Gluten oder Glyphosat?.....	246
Milch und Milchprodukte.....	250
Zucker.....	253
Antibiotika, Fiebersenker und andere Medikamente.....	255
Pilze und Hefen – die Candida-Connection.....	257
Alkohol.....	259
Histamin – zu Gast bei Allergien und Intoleranzen.....	260
Körperliche Überanstrengung.....	261
Emotionaler Stress.....	263
Strahlend krank – Sendepause für Handy & Co.....	264

13 DARM AUFBAUEN, GESUNDHEIT ERLANGEN.....	266
Frisch gekocht ist halb gewonnen.....	268
Natürliches Essen.....	269
Fermentierte Nahrungsmittel.....	271
In der Brühe liegt die Kraft.....	275
Spezial-Präparate.....	276
Probiotika – der Bakterien-Nachschub.....	279
Chinesische Kräuter und arabische Kamele.....	283
Natürliche Allergie-Hemmer.....	285

14 DIE SUCHE NACH DEM TRIGGER.....	288
Haut- und Hausdurchsuchung.....	291
Was tut mir gut und was nicht? Das Ernährungs-Reset.....	293
Die Reiskur.....	296
Die Methode von Dr. Galland.....	299
Speiseplan – Testwoche(n).....	302
Ein neuer Alltag.....	305

15 ALLERGIEN UND EMOTIONEN.....	308
Es liegt in der Familie.....	310
Ich hab' das auch!.....	314
Symptome können auch verbinden.....	315
Der widerspenstige Körper.....	317
Die Allergie-Persönlichkeit?.....	321
Die eigene Geschichte.....	323
Ich glaube, also bin ich (so).....	326
Den Symptom-Code knacken.....	328

DANKE.....	332
-------------------	------------

QUELLENVERWEISE.....	334
-----------------------------	------------