

INHALT

TEIL I

1 IMMER MEHR ALLERGIEN	11
Die heutige Definition: Allergie vs. Intoleranz.....	15
Wie die Schulmedizin Allergien betrachtet.....	18
Bis endlich Ruhe ist: Hyposensibilisierung.....	20
Allergie – ein umkämpfter Begriff.....	26
Der IgE-Wert wird zum Schwert.....	28
Den Beschwerden ist das egal.....	32
2 WISSENSCHAFTLICH ERWISEN...UND IRREGEFÜHRT	35
Entscheidende Finanzierung.....	38
Falsch, aber es macht nichts.....	41
Schlechte Studien, gutes Essen.....	46
3 DER KÖRPER IST GENIAL, NICHT VERRÜCKT	49
Die Rolle der Toxine.....	54
Das aufgebrauchte Nervensystem.....	60
Der Stress-Faktor.....	63
Die Allergie-Stress-Spirale.....	68
4 DER DARMS: WICHTIG FÜR IMMUNSYSTEM UND WOHLBEFINDEN	71
Der durchlässige Darm – Leaky Gut.....	73
Die Zonulin Geschichte.....	77
Das Mikrobiom.....	78
Der Bakterienmix und Allergien.....	81
Darm – Psyche, Psyche – Darm.....	85
5 DIE SACHE MIT DER HYGIENE...SCHMUTZ WEG, ASTHMA HER?	89
Beim Wurm genommen.....	93
Was Parasiten auf jeden Fall können: Toxine aufnehmen!.....	96
6 ALLERGIEN UND ALUMINIUM	99
Aluminium in Babynahrung.....	101
Aluminium in Medikamenten.....	105
Aluminium in Impfstoffen.....	107
7 DER VERSCHWIEGENE FAKTOR IMPFUNGEN	115
Von der Dreifach- bis zur Sechsfach-Impfung.....	122
Es darf nur ein Ergebnis geben.....	126
8 WENIGER ALLERGIEN IM OSTEN	135
Impfungen in der DDR.....	139
Strenge Kontrollen.....	143
Gesündere Ost-Impfstoffe?.....	146
Aus dem DDR-Impfalltag.....	150
Durchimpfungsraten der DDR.....	155
Pflicht...auf dem Papier zumindest.....	159
Ein Land in Lieferschwierigkeiten.....	162
Antibiotika-Skepsis und bakterienfreundlicher Verzicht.....	170
Ost-Kost oder die Vor- und Nachteile der Mangelwirtschaft... War's der DDR-Wurm?.....	173 184
Das Ende der DDR.....	185
Das DDR-Fazit.....	189
9 NOCH MEHR OST-WEST VERGLEICHE – KARELIEN	191
Im Osten nichts Neues: Verspätete Impfungen.....	196
Sowjet-Wissenschaft: Allergien durch Impfungen? Ja, klar!... Was den Kommunismus mit den Amish verbindet.....	199 205
10 MEHR GIFT ALS NAHRUNG	207
Zusatzstoffe – Make-up fürs Essen.....	210
Der exquisite Geschmack von...Sägespänen.....	214
Kennzeichnungs-Akrobatik.....	218
Was nicht draufsteht und trotzdem drin ist.....	221

Was die Tiere fressen, die wir essen.....	223
Gentechnik.....	224
Exkurs: Von kurios bis skrupellos: EU-Agrar-Subventionen....	226
Gifte sind doch natürlich!.....	231
Bio ist gesünder...aber nicht automatisch.....	234
Auf der Haut ist unter der Haut.....	236
Alternativen für gesunde Haut.....	243

TEIL II

11 RAUS AUS DEM ALLERGIE-LABYRINTH.....	249
Weg mit dem Gift.....	251
Die Toxin-Blockade knacken.....	252
Spezialthema Amalgam.....	254
Entgiftung – was der Körper dazu braucht.....	257
Megastar Glutathion.....	259
Beliebte und bewährte Entgiftungsmittel.....	260
12 DIE HAUPTVERDÄCHTIGEN.....	265
Der unverträgliche Weizen: Gluten oder Glyphosat?.....	267
Milch und Milchprodukte.....	271
Zucker.....	274
Antibiotika, Fiebersenker und andere Medikamente.....	276
Pilze und Hefen – die Candida-Connection.....	279
Alkohol.....	280
Histamin – zu Gast bei Allergien und Intoleranzen.....	281
Körperliche Überanstrengung.....	283
Emotionaler Stress.....	285
Strahlend krank – Sendepause für Handy & Co.....	286

13 DARM AUFBAUEN, GESUNDHEIT ERLANGEN.....	289
Frisch gekocht ist halb gewonnen.....	291
Natürliches Essen.....	293
Fermentierte Nahrungsmittel.....	295
In der Brühe liegt die Kraft.....	298
Spezial-Präparate.....	299
Probiotika – der Bakterien-Nachschub.....	302
Chinesische Kräuter und arabische Kamele.....	304
Natürliche Allergie-Hemmer.....	306
14 DIE SUCHE NACH DEM TRIGGER.....	309
Haut- und Hausdurchsuchung.....	312
Was tut mir gut und was nicht? Das Ernährungs-Reset.....	314
Die Reiskur.....	317
Die Methode von Dr. Galland.....	320
Speiseplan – Testwoche(n).....	323
Ein neuer Alltag.....	327
15 ALLERGIEN UND EMOTIONEN.....	331
Es liegt in der Familie.....	334
Ich hab' das auch!.....	338
Symptome können auch verbinden.....	339
Der widerspenstige Körper.....	341
Die Allergie-Persönlichkeit?.....	345
Die eigene Geschichte.....	347
Ich glaube, also bin ich (so).....	350
Den Symptom-Code knacken.....	352
DANKE.....	355
QUELLENVERZEICHNIS.....	358