

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	7
Kapitel 1	Einführung	9
Kapitel 2	Stress	19
Kapitel 3	Stoffwechsel	25
Kapitel 4	Gewohnheiten	39
Kapitel 5	Stoffwechselstörungen	45
Kapitel 6	Stoffwechsel-Komplexmittel	55
Kapitel 7	Gehirnnahrung	59
Kapitel 8	Nährstoffe	77
Kapitel 9	Chronische Krankheiten	85
Kapitel 10	Best-Aging und Schönheit	97
Kapitel 11	Umsetzung	101
	Schlusswort	111
	<i>Anhang 1 Was sind Drogen?</i>	113
	<i>Anhang 2 (anabol) aufbauende Drogen</i>	119
	<i>Anhang 3 (katabol) abbauende Drogen</i>	133
	<i>Anhang 4 Glykämischer Index, Glykämische Last</i>	147

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestimmt heute was Gesundheit ist. Für sie ist die Gesundheit das Fehlen einer Krankheit. Für viele Menschen ist Gesundheit jedoch nicht das Fehlen einer Krankheit, sondern ein Grad an Wohlbefinden. Fühle ich mich zu 100% oder zu 90% gesund? Oder sogar noch zu weniger? Wenn ich mich nicht ganz gesund fühle, bin ich zwar nicht krank, aber sicher auch nicht zu 100% gesund. In dieser Situation ist mein Immunsystem jedoch ganz bestimmt auch nicht mehr zu 100% in Ordnung.

Die Tragödie um den Corona-Virus hat gezeigt, dass die WHO bei einer Pandemie komplett überfordert ist. Das ganze Gesundheits-System funktioniert nicht mehr, weil bei einer Pandemie die Krankheit so schnell kommt und sich so schnell verbreitet, dass das System total überfordert ist. Die Verantwortung der Gesundheit muss wieder von jedem selbst übernommen werden. Unser Gesundheitssystem kann dies nicht lösen. Wenn alle Menschen ein Immunsystem hätten, welches zu 100% funktioniert, dann könnte es auch ganz bestimmt keine virale Pandemie mehr geben – höchstens eine Grippewelle.

Das gesamte Gesundheits-System ist **linear** aufgebaut. Das bedeutet, dass wenn das Gesundheitsproblem A kommt, wird es mit dem Medikament A behandelt. Wenn das Gesundheitsproblem B kommt wird es mit dem Medikament B therapiert usw.. Der Mensch funktioniert jedoch **nicht-linear**. Das heißt das Gesundheitsproblem A könnte ebenso direkt mit dem Gesundheitsproblem B zusammenhängen und müsste dementsprechend auch gleichzeitig mit B behandelt werden. Hier versagt unser Gesundheitssystem, weil oft das Medikament A zusammen mit dem Medikament B genommen, zu Nebenwirkungen führen kann. Zudem gibt es weltweit kein einziges Medikament, welches für die Gesundheit ist. Alle Medikamente bekämpfen eine Krankheit.

Ich möchte jedoch die Gesundheit **nicht-linear** selber fördern können. Ich benötige also Informationen wie jeder Mensch selber wieder seine Gesundheit ganzheitlich fördern kann. Ich finde überall sehr viele Informationen wie man die Gesundheit fördern kann, aber alle diese Informationen sind **linear** und somit nicht ganzheitlich verknüpft. Ich musste also einen gemeinsamen Nenner für die Gesundheit finden.

Auf der Suche nach den Ursachen vieler Gesundheitsprobleme habe ich immer wieder festgestellt, dass aufgrund der Anzeichen, es selten nur eine Ursache gibt, sondern dass es oft viele verschiedene Ursachen gibt. Als Stoffwechsel-Experte konnte ich feststellen, dass alle Ursachen einen gemeinsamen Nenner haben: nämlich die Gesundheit der Zellen und der Mitochondrien (Kraftwerke in den Zellen). Nun lässt sich aber genau diese Gesundheit nicht zuverlässig messen, weil es nicht möglich ist, in jedem Organ oder System die Zellen und Mitochondrien zu analysieren. Diese Aufgabe wäre viel zu komplex. Deshalb habe ich die Aufgabe von einer anderen Seite betrachtet. Ich habe meinen Fokus auf die Regulation der verschiedenen Stoffwechsel-Systeme gelegt. Denn sobald ein Stoffwechsel gut funktioniert und die Blockade gelöst wird, kann sich der Körper wieder selber regulieren. Ich arbeite also folgerichtig für die Gesundheit. Dabei konnte ich feststellen, dass für die Lösungen dieser Aufgaben die Stoffwechsel-Komplexmittel gut geeignet sind. Mit einfachen Ratschlägen ist es jedermann/-frau möglich mit Stoffwechsel-Komplexmitteln selbständig für seine Gesundheit zu sorgen. Somit wird nicht mehr die Krankheit gewichtet, sondern die Energie die du brauchst, um deine Gesundheit in Schwung zu bringen und zu halten. Den Rest erledigt dein Körper von selbst. Schwerwiegende Hinweise, also Situationen die dein Stoffwechsel nicht mehr von alleine lösen kann, müssen immer von einem Arzt behandelt werden. Du förderst deine Gesundheit und dein Arzt bekämpft deine Krankheit. Es macht Sinn, dass du deine Gesundheit und dein Immunsystem selbständig förderst. Dieses Buch soll dir dabei helfen.

Frau B.G. aus D. meint:



Der fehlende Nachweis ist nicht der Nachweis
fehlender Wirksamkeit.»