

Harold H. Markus 'Hans Finck
**Gesund bleiben
in der heutigen
Umwelt**

*Ein Ratgeber für den Umgang mit Allergien,
Immunschwächen und anderen
umweltbedingten Krankheiten*

GOLDMANN VERLAG

Inhalt

Vorbemerkung	7
Kein Einzelfall	11
1. Umweltmedizin - nötiger denn je	15
2. Die Vorgeschichte: Von der Umweltverschmutzung zur Innenweltverschmutzung	26
3. Ich fühle mich krank, und keiner weiß, warum	39
4. Umweltmedizin - Geschichte, Methoden, Aufgaben, Erfolge	46
a. Die Anfänge der Umweltmedizin	46
b. Die Untersuchung beim Umweltmediziner	50
5. Die Krankmacher aus der Umwelt	56
a. Chemische Gifte in der Wohnung und am Arbeitsplatz	56
b. Krank durch Schwermetalle	65
c. Chronische Müdigkeit - sind Viren Auslöser oder «nur» Kofaktor?	77
d. Candida albicans - Hefepilze greifen an	83
6. Unser täglich Brot vergiftet uns heute...	91
a. Nahrungsmittelallergien	91
b. Allergisch - aber auf was?	95
c. Die Entwertung der Lebensmittel durch Bearbeitung	106
d. Das Zuckerproblem	109
7. ... mit dem Ergebnis:	118
a. Gesundheitlicher Ruin durch Schäden der Darmflora	118
b. Freie Radikale terrorisieren das Immunsystem	126
8. Der Zusammenhang zwischen Allergien, Arthrosen und Rheuma	136
9. Orthomolekularmedizin - das richtige Vitamin am richtigen Ort	142

10. Die Stärkung des Immunsystems
11. Wenn es (fast) zu spät ist - die ganzheitliche Krebstherapie
12. Optimale Ernährung in einer verschmutzten Umwelt
13. Gezielte Ernährungsumstellung bei chronischen Krankheiten
 - a. Diät bei Hefepilzkrankungen
 - b. Diät bei Übergewicht
 - c. Diät bei Autoimmun- und Krebserkrankungen
 - d. Fettarme Diät bei unterschiedlichen Krankheitsbildern
 - e. Diät bei zerebralen Störungen
 - f. Diät bei Hypoglykämie
 - g. Siebentägige Rotationsdiät bei hochgradigen Nahrungsmittelallergien
14. Was Sie außerdem noch wissen sollten
 - a. Typische Symptome, die vermuten lassen, daß bei Ihnen eine umweltbedingte Krankheit vorliegt
 - b. Typische Allergiesymptome und die wahrscheinlichen Verursacher
 - c. Lebensmittelzusatzstoffe, die sich als besonders gefährlich herausgestellt haben
 - d. Wichtige Nahrungsmittelgruppen für die Rotationsdiät
 - e. Tips für Untersuchungen auf Wohngifte
 - f. Antigene, die in der umweltmedizinischen Praxis grundsätzlich getestet werden
 - g. Selbsthilfegruppen und andere Organisationen, die bei Verdacht auf Vergiftung durch chemische Schadstoffe und bei anderen Umwelterkrankungen helfen können
 - h. Labors, in denen Stuhluntersuchungen auf Candida, immunologische Tests und andere umweltmedizinische Untersuchungen durchgeführt werden

Anmerkungen

Literaturverzeichnis

Personen- und Sachregister