

**Harald Bresser**

# Umweltkrank

Vorbeugen - Entgiften - Heilen

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>1 Umweltkrank - Wie passiert das?</b>	
<b>Grundbegriffe der Alltagsgifte und Umweltallergien</b> . . .	<b>13</b>
Was sind Alltags gifte? . . . . .	15
Was sind Umweltallergien? . . . . .	15
Unterschied Vergiftung - Allergie. . . . .	16
Wo kommen Alltagsgifte und Allergene vor? . . . . .	18
Wie stark ist unsere Umwelt vergiftet? . . . . .	18
Was bedeuten Schwellenwerte, Grenzwerte und Richtwerte? . . . . .	22
Wie entstehen Allergien? . . . . .	25
Was bewirken Allergien im Körper? . . . . .	26
Warum sind Kinder durch Umweltgifte stärker gefährdet als Erwachsene? . . . . .	27
<b>2 Gut leben trotz Umweltschmutz</b>	
<b>Umweltmedizin zwischen Verharmlosung und Hysterie</b>	<b>29</b>
Giftig = Riskant = Gefährlich? . . . . .	30
Was hat Bungeejumping mit der Müllverbrennung zu tun? . . . . .	34
<b>1 + 1 = 3 ; 3 - 1 = 0</b> . . . . .	<b>36</b>
<b>3 So verhalte ich mich richtig</b>	
<b>Praxistips für den Alltag</b> . . . . .	<b>39</b>
Umweltbelastungen im Alltag von A bis Z <b>(Umweltlexikon)</b> . . . . .	41
Schwangerschaft und Stillzeit . . . . .	173
Gefahren im Kinderzimmer. . . . .	179

Alltagsgifte in der Nahrung . . . . .	191
Umweltbelastungen im Wasser. . . . .	217
Umweltgefahren im Büro. . . . .	222

**4 Wer sucht, der findet**

<b>Umwelttests auf Alltagsgifte und Allergien . . . . .</b>	<b>228</b>
---	------------

Der umweltmedizinische Untersuchungsgang. . . . .	229
Schadstoffsuche in Wohnung, Büro und Umwelt . . . . .	230
Schadstoffsuche am Menschen = Biomonitoring . . . . .	233

**5 Experten und Selbsthilfe**

<b>Wo finde ich Hilfe? . . . . .</b>	<b>248</b>
--------------------------------------	------------

Akute Vergiftung-Was tun im Notfall? . . . . .	249
Von Ärzten, Fachleuten und Spezialisten . . . . .	252
Umweltmedizin zwischen Wissenschaft und Scharlatanerie - Der ABS-Weg zum richtigen Umwelttherapeuten . . . . .	260
Ist Justitia blind und taub? Recht haben und Recht bekommen in der Umweltmedizin. . . . .	264

**6 Vorbeugen, Entgiften, Heilen**

<b>Die Behandlungsverfahren der Umweltärzte . . . . .</b>	<b>271</b>
---	------------

Ursachen beseitigen, Vorbeugung . . . . .	272
Symptomatische Therapie. . . . .	278
Entgiftungsverfahren. . . . .	278
Allergietherapie. . . . .	279
Immunstärkung . . . . .	281
Ganzheitliche Umweltmedizin. . . . .	282

<b>Anhang . . . . .</b>	<b>283</b>
-------------------------	------------

<b>Kontaktadressen . . . . .</b>	<b>283</b>
----------------------------------	------------