

Klaus Oberbeil
Die tägliche
Dosis **GIFT**

Warum fast alles, was wir berühren, essen oder
einatmen, chemisch belastet ist.
Und wie wir uns davor schützen können

Wilhelm Heyne Verlag
München

Inhalt

Vorwort	9
Vorsicht Gift – die Alarmglocken schrillen	11
Die asiatische Bedrohung	12
Gift & Profit.	13
Neues Schadstoffregister	15
Wie unser Körper auf Umweltgifte reagiert.	16
Interessantes über unser Immunsystem	17
Die Organe des Immunsystems	18
Oberstes Gebot: Kein Gift im Körper!	20
Die Giftabwehr beginnt im Mund.	22
Immunabwehr Magen.	25
Gifte im Darm	26
Wie sich Körperzellen gegen Toxine wehren	28
Gehirn, Leber, Nerven: Giftspeicher im Körper	29
Xenobiotics – die heimlichen Krankmacher.	40
Jung und Alt, Stadt und Land: Toxine allüberall	44
Alle Generationen gleichermaßen betroffen	44
Landleben: Nicht gesünder als in der Stadt.	47

Das große Geschäft mit Gift- und Schadstoffen	49
Wie mit Düften gezaubert und getrickst wird	52
Auf den Geschmack gekommen	65
Schädlingsbekämpfungsmittel: Paradies der Gifte	103
Lebenselixier Wasser	123
Trinkwasserqualität	124
Paradies für Schadstoffe	125
Autoschrott im Grundwasser	127
Wasser ist ein Geschenk der Natur	130
Saurer Regen: Ein Pflanzenkiller	131
Verschmutzte Luft	134
Der Preis für unsere Schönheit	139
Riesenprofite mit Schönheitsgiften	141
Toxine für die Haut	143
Wenn Schönheit krank macht	148
Die Kosmetikindustrie liebt Giftstoffe	151
Modekrankheit Hautallergien	154
Krank durch giftige Kleidung	157
Neurodermitis durch Umweltgifte	163
Zähne & Zahnfleisch leiden mit	165
Hair-Styling und die Folgen	167
Vorsicht: Nagelgifte!	173
Ein ganz normaler Giftalltag	176
Der Riesenprofit mit Reinigungs-Toxinen	177
Ökoschmutz durch Haushaltschemikalien	178
Gefahren für Kinder	227

Giftfrei leben:

Die gesunden Alternativen	231
Lebensmittel	232
Kosmetika	235
Naturkosmetik selbst herstellen	237
Adressen	243
Deutschland	243
Österreich	247
Schweiz	248
Register	249