

DER ARZT

IN DIR

Dr. med. Norbert Schulz
Die Körper-Seele-Geist-Medizin

Wege zur
Selbstheilung

HERBIG

Inhalt

Vorwort 4

Was ist Gesundheit? 11

Krankheitsvorfeld und Erkrankung 14

Eigenverantwortung und Gesundheitsvorsorge 17

Mein Gesundheitskonzept 21

Die verschiedenen Ebenen des »Systems Mensch« 22

Die Matrix, das Körperregulationssystem 25

Zellsteuerung 25

Entstehung von Stoffwechselerkrankungen 26

Die ganzheitliche Diagnose 29

Die manuelle Bauchbehandlung nach F. X. Mayr 30

Muskel- und/oder Armlängenreflextest 31

Säule 1: Stressabbau 33

Überforderung 33

Loslassen 34

Säule 2: Entgiftung 37

Funktionen des Verdauungstrakts 38

Darmfunktionsstörungen: Symptome, Ursachen, Folgen 40

Therapie von Darmfunktionsstörungen 43

Die klassische F.-X.-Mayr-Kur 43

Die Moderne Mayr-Medizin 44

Säule 3: Regulation 53

Entgiftungsfördernde Anwendungen 54

Regulationsfördernde Anwendungen 59

Säule 4: Neuorientierung 69

Genussgifte meiden: Nikotin, Alkohol, Coffein 71

Umweltgifte und wie sie wirken 80

Schadstoffaufnahme über Haut und Atmung 81

Schadstoffbelastung durch Ernährung und Getränke 82

Schadstoffbelastung durch Medikamente, Zahnfüllungen
und Haushaltsgifte 82

Energetische Einflüsse 87

Geopathie und Elektrosmog 88

Endogene Störfelder 91

Fremdenergien und negative Gedanken 95

Freizeitgestaltung 96

Bewusstseinsarbeit, Bewegung, Schlaf 97

Gesundheitsbewusste Ernährung 101

Wasser und Getränke 101

Was ist die individuell richtige Ernährung? 108

Essverhalten	110
Lebensmittel: Auswahl, Qualität, Wertigkeit	118
Nährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette	124
Cholesterin: Freund oder Feind?	142
Das Säure-Basen-Gleichgewicht	144
Die Verträglichkeit von Lebensmitteln: Allergien und Intoleranzen	148
Wie ernähre ich mich richtig? – Zusammenfassung	157

Gesundheitskonzept Dr. Norbert Schulz: Indikationen 161

Aktive Gesundheitsvorsorge und Hilfe bei vielen Krankheiten und Beschwerden 162

Säule 5: Bewusstsein 167

Unterschiedliche Bewusstseinsqualität: linke und rechte Gehirnhälfte 170

Der Mensch, ein geistig-energetisches Wesen 173

Bewusstseinsarbeit 175

Informationsselektion 175

Stressmanagement 177

Gedankenhygiene 178

Lebensziele 179

Verhaltensmuster 183

Lösen seelischer Konflikte: Methoden 185

Leben nach dem Prinzip der Liebe 187

Respektieren, Danken, Verzeihen, Loslassen 188

Spiritualität 194

Körper, Geist, Seele 196

Seelenentwicklung und Schicksalsbewältigung 198

Religionen und Glaube 202

Karma, Reinkarnation und Tod 208

Sexualität 213

Nachwort 217

Anhang 219

Literaturempfehlungen 219

Register 221

Bildquellen 224