

DR. MED. MICHAEL SPITZBART

ENTSCHLÜSSELN SIE IHREN GESUNDHEITSCODE

MIT DEM MINIMUMGESETZ
FIT UND VITAL OHNE CHEMIE

SCORPIO

INHALT

1. EINFÜHRUNG 9

Das Minimumgesetz, eine Alternative zur
Medikamenten-Medizin 9

2. DAS MINIMUMGESETZ: BASIS DES GESUNDHEITSCODES 16

Die Wurzeln des Minimumgesetzes 17

Was das Minimumgesetz besagt 20

Das Minimumgesetz in der Medizin 22

3. AUGEN AUF BEI VORSORGEUNTERSUCHUNGEN 26

Früherkennung – Zweifel geboten 28

Die Mechanik hinter der Medikamenten-Medizin 30

Wie funktioniert die Früherkennung? 34

Wo liegt das Problem? 37

Welche Untersuchung ist sinnvoll? 40

Der richtige Umgang mit Screenings 44

Nutzen und Schaden abwägen 46

4. NACH DER PERSÖNLICHEN ACHILLESFERSE FAHNEN 48

Die wichtigsten Aminosäuren, die Ihren
Gesundheitscode bestimmen 48

Die essenziellen Aminosäuren 51

Weitere Aminosäuren 55

Die entscheidenden Vital-Fettsäuren 59

Unverzichtbare Mineralstoffe für Fitness
und Leistungsfähigkeit 62

Vitamine: die wichtigsten für Ihre Gesundheit 65

5. FÄLLE AUS MEINER PRAXIS 70

Fall 1: »Ich bin geistig nicht mehr fit und fühle mich
durch die Medikamente ruhiggestellt.« 70

Fall 2: »Ich habe schlimme Schmerzen in den
Fingergelenken.« 73

Fall 3: »Meine Muskeln schmerzen fürchterlich.« 75

Fall 4: »Ich habe Kopfschmerzen, so stark, dass keine
Schmerzmittel mehr helfen.« 78

Spezialfall: Was tun bei Krebs? 80

6. AUF WENIGER MEDIKAMENTE ACHTEN 83

Natürliche Alternativen zu Medikamenten 86

Vitamin K2 gegen Osteoporose 86

*Kohlenhydrate einschränken und mehr Bewegung
statt Statine* 89

*Gymnastik und Muskelaufbau statt Cortison und
Diclofenac bei Rückenschmerzen* 91

*Omega-3-Fettsäuren und basische Ernährung statt
Arthrose-Mittel* 94

Basisches Milieu und Selen beugen Krebs vor 96
Arginin statt Nitrospray und Betablocker 98
Tyrosin statt Aufputzmittel 100

7. DAS GRÖSSTE PROBLEM UNSERER ZEIT: STRESS 103

Wie kommt es zu Stress? Was steckt dahinter? 105
Unbewusst in die Dauerstress-Schleife 106
Die Anzeichen für Dauerstress sind vielfältig 108
Die Erschöpfungsspirale 113

8. STRESS VORBEUGEN MIT EINER GESUNDEN LEBENSFÜHRUNG 114

Gegenmittel 1: Auszeiten für sich selbst 115
Gegenmittel 2: Resilienz aufbauen 117
Gegenmittel 3: Selbstsaboteure erkennen und abmildern 119
Gegenmittel 4: auf gesunde Ernährung achten 122
*Weitere Ernährungstipps, die Stress vorbeugen
und entspannen* 127
Gegenmittel 5: sich bewegen 129
Gegenmittel 6: den Geist beobachten 130
Gegenmittel 7: Entspannungsübungen, Meditation
und Achtsamkeit 134
Meditieren – eine Anleitung 136

9. UNSER TÄGLICHES GIFT GIB UNS HEUTE ... 138

Was ist Gift? 138
Plastikmüll 141
Wie wirkt Quecksilber? 144
Wie bemerkt man eine Vergiftung? 145

<i>Ab wann ist Quecksilber schädlich?</i>	146
Wie lässt sich Quecksilber vermeiden?	146
»Allein die Menge macht das Gift«	148
<i>Können Vitalstoffe in einer Überdosis schaden?</i>	148
Pestizide oder warum Bio besser ist	150
<i>Bio auf der Haut</i>	151
Nitrat, Nitrit, Nitrosamine	153
Wie lässt sich Acrylamid vermeiden?	155
Das China-Restaurant-Syndrom	156
Problem Fluor	156
Nanopartikel – die unerforschten Winzlinge	158

10. IMPFUNGEN KRITISCH SEHEN 160

Umstritten: die Wirkung von Impfungen	163
Nebenwirkungen und Giftstoffe	167
Die verzerrte Darstellung von Impfungen	169
<i>Risiken abwägen</i>	174
Welche Alternativen gibt es?	175
<i>Wie das Immunsystem belastet wird</i>	176
Positive Gefühle – ein Schutzschild gegen Krankheiten	178
<i>Optimismus</i>	178
<i>Selbstwirksamkeit</i>	178
<i>Sich-eingebunden-Fühlen</i>	180
<i>Positive Emotionen</i>	180
Natürliche Booster, die das Immunsystem stärken	181

NACHTRAG 185

Danksagung	193
Literaturliste und Quellenangabe	194
Anmerkungen	198