



wunder der dr. med. ulrich strunz heilung

Neue Wege zur Gesundheit –
Erkenntnisse und Erfahrungen

HEYNE <

Wunder gibt es immer wieder

- 12 **Sind Heilungen Wunder?**
- 12 Das Wunder sind Sie selbst
- 13 *Gehen Sie einfach los ...*
- 14 *Verantwortung übernehmen*
- 14 Wunder in Stufen
- 16 *Drei Wege zur Heilung*
- 17 *Das Wunder in Gang setzen*
- 18 **Für eine neue Medizin**
- 19 Strukturen verstehen
- 20 *Wunderwelt der Moleküle*
- 20 Eine medizinische Revolution
- 22 Nicht jedes *Down* ist ein *Burnout*
- 24 **Messen, analysieren, korrigieren**
- 25 **Bluttesting: Was ist das?**
- 26 *Ihr Blut unter der Lupe*
- 27 Was Ihnen die Werte sagen können
- 29 Ihr Einzelfall zählt
- 30 *Viel hilft nicht immer viel*
- 30 **Komplexe Wechselwirkungen**

Seit ich anders esse ...

- 36 **Carbs: Unser täglich Brot macht uns krank**
- 36 **Bleiben Sie gesund!**
- 38 *Schluss mit alten Ernährungsgewohnheiten*
- 39 **Plötzlich fit mit Low Carb**
- 41 *Genießen wie unsere Vorfahren*
- 42 **Zauberei mit Ketose?**
- 43 *Ketogene Kost als Heilmethode*
- 44 *Schlank wie ein Reh*
- 45 *Ohne Carbs zum Wunschgewicht*
- 46 **Fett macht nicht fett**
- 48 *Unser Körper ist klug*
- 50 *Wunderheilung mit Steinzeitmethoden*
- 52 **Diabetes: Krank durch Zucker**
- 53 **Wie Insulin wirkt**
- 54 *Insulin ist der Schlüssel*
- 54 *Zucker außer Rand und Band*
- 55 *Rettungsringe helfen nicht*
- 58 **Kein Wunder: Gesund ohne Zucker**
- 59 **Krebs: Hungern Sie ihn aus**
- 60 *Wunderwerk Mitochondrium*
- 61 *So ticken Ihre Zellen aus*

- 63 **Schlaganfall: So lässt er sich verhindern**
- 63 *Streitfall Cholesterin*
- 65 *Wir brauchen Cholesterin*
- 65 *»Gut« oder »böse«?*
- 66 *Wie Zucker zu Cholesterin wird*
- 68 **Merkwürdige Muskelschmerzen**
- 69 *Ohne Pharma plötzlich gesund*
- 70 *Fragwürdige Werte*
- 71 **Rheuma: Wenn der Körper sich zerstört**
- 71 *Die Zerstörung stoppen*
- 72 *Angriff durch freie Radikale*
- 73 *Vitamine wirken Wunder*
- 74 *Schnell wieder fit mit Zink und Selen*
- 75 *Die magische Zahl heißt 47*
- 77 **Arthrose: Schmerzen ohne Ende**
- 77 *Ganz langsam zurück ins Leben*
- 79 *Entzündungen abstellen*
- 79 *Nicht sauer werden!*
- 80 **Haut: Spiegel Ihrer Ernährung**
- 80 *Weg mit der Warze!*
- 81 *Kleine Zauberei mit Omega 3*
- 81 *Schuppenflechte ade*
- 82 *Low Carb ist nur ein Anfang*
- 83 **ADHS, Trotz, Tics: Ohne Pharma gesund**

- 84 *ADHS überwunden*
- 86 *Tic lass nach!*

Aminos sei Dank ...

- 92 **Viel mehr als nur das Weiße vom Ei**
- 93 *Eiweiß heilt*
- 93 *Wunderspeise Hühnerei*
- 93 *Ei oder Shake? Egal!*
- 95 *Wie heißt was?*
- 96 *Der Körper baut sich selbst*
- 96 *Unglaubliche Vorgänge im Zellkern*
- 98 **Ohne Eiweiß kein neues Leben**
- 98 *Das Baumaterial heißt immer Eiweiß*
- 99 *Kein Wunder, bei diesen Werten!*
- 100 **Entzündungen: Schrei nach Amino**
- 101 *Enzyme, die heimlichen Handwerker*
- 101 *Beispiel: Anti-Alkohol-Enzym*
- 102 *Tückische Baufehler*
- 103 **Rheuma bedeutet Entzündung**
- 104 **Migräne: Abschalten!**
- 104 *Nicht heilbar? Von wegen!*
- 106 *Viel besser als Schmerztabletten*
- 107 **Glück: Gut gelaunt und schön dank Amino**

107 *I'm so happy ...*

108 *Sehr schön!*

Was Vitamine alles können ...

114 **Auftanken und
gesund werden**

114 Was Vitamine können

116 **Allergien:
Einfach abschalten!**

117 Asthma: Atmen Sie durch!

118 Heuschnupfen: Das C
stellt ihn ab

120 *Histamin zügeln*

121 Neurodermitis:
Schluss mit Jucken

123 **Krebs: Auch hier hilft
Wunderwaffe C**

123 *Chemo und Strahlen können
nicht alles*

125 *Vitamin C statt Chemo*

128 *Was Vitamin C alles kann*

129 **Zähne: Bitte nicht ausbeißen**

Was wir sonst noch brauchen

134 **Die große Kraft der
kleinen Spuren**

136 Die Seele braucht Nahrung

136 *Auch bei Psychosen:
Erst messen!*

137 *Gut drauf mit Lithium*

139 **Endlich schwanger!**

140 *Zink macht flink*

141 *Zink macht auch
Knochen fit*

143 **Mineralstoffe:
Die Menge macht's**

144 **Parkinson:
Das große Zittern**

146 **Unter Bluthochdruck**

146 *Wie Hochdruck entsteht*

147 *Damit das Herz
nicht austickt*

148 *Schon Kinder sind betroffen*

150 **Depression:
Nichts geht mehr**

150 *Magnesium weckt das
Glückshormon*

152 **Risiken & Nebenwirkungen,
die wir nicht brauchen**

153 *Weglassen wirkt Wunder*

154 *Rätselhafte Ursachen?*

Laufen hilft mir ...

160 **Die Heilung in
Bewegung bringen**

161 *Umschulung mit 84.
Kein Wunder!*

162 *Schluss mit der Bettruhe*

164 Was Laufen auslöst

165 *Anfangen, bevor es zu spät ist*

166 **Dem Krebs davonlaufen**

168 Mit Sport die Zellen putzen

169 *Das Angelina-Jolie-Problem*

- 171 Warum Sport die Krebszellen stört
- 172 Trotz allem in den Frühling laufen
- 175 **Mit MS in den Rolli? Geht auch anders!**
- 177 *Auf dem Rücken der Pferde*
- 178 *Trotz MS in Bewegung bleiben*
- 179 Stress lass nach!
- 181 **Lauf gegen den Blues**
- 183 *142 000 Menschen haben es gezeigt*
- 184 *»Habe wieder Kraft ...«*
- 185 **Und die Krankheit verschwindet**
- 185 Mit Sauerstoff gegen den Muskelschwund
- 186 *Wenn Sauerstoff fehlt*
- 186 *Kraft wirkt gegen Zucker*

Gesund dank Meditation ...

- 192 **Den Kopf frei laufen**
- 192 *Wo die Schulmedizin immer wieder versagt*
- 193 Fünf Leiden verschwunden. Kein Wunder!
- 194 Asthma weg. Kein Wunder!
- 195 *Laufend klar denken*
- 197 **»IAMON« heißt: Ruhig werden**

- 197 Nicht denken ist gar nicht so einfach
- 198 Meditation – wie geht das?
- 200 *Schweben lernen!?*
- 201 *Was IAMON heißt*
- 202 **Meditieren macht schön**
- 202 *Sport mildert Entzündungen*

Für eine neue Welt der Wunder

- 208 **Forever young heißt an Wunder glauben**
- 210 Zum Glück denken Sie mit
- 211 Bleiben Sie beharrlich!
- 212 *So gut wie für Sie eben möglich ...*
- 213 *Holen Sie sich Ihr Wunder!*

- 216 **Anhang**
- 216 Literatur
- 217 Anmerkungen
- 219 Quellen
- 220 Register