

Dr. med. Norbert Kriegisch

»ICH FÜHLE MICH KRANK–

*warum findet
niemand etwas?«*

Natur und
Ganzheitsmedizin
bieten
Lösungen an

SCORPIO

Inhalt

Einführung: Es gilt, nicht Symptome zu behandeln,
sondern die Ursachen zu finden und Blockaden zu lösen 11

.....

Kapitel 1: Wie ich zu dem kam, wie ich heute behandle.

Oder: Das Leben ist ein Fächer an Möglichkeiten 15

Aha-Erlebnis: Neuraltherapie 19

Individuellere Schlüssel müssen her 23

Diagnostik – kreativ und gefühlig 26

Der Mensch steht im Mittelpunkt 31

.....

**Kapitel 2: Der Organismus – ein ganzheitliches System
auf vier Ebenen 35**

1. Die strukturelle oder zelluläre Ebene 38

2. Die regulative biochemische Ebene 42

3. Die psycho-emotionale Ebene – die Gefühlsebene 46

Effizient wie tiefeschürfend: die Psycho-Kinesiologie 47

Gefühl versus Geist 53

4. Die geistige Ebene: die höhere Bewusstseinssebene 55

Gedanken sind Energie, und Energie ist spürbar 58

Alles spielt zusammen: Wir sind keine Einbahnstraße 61

Frühwarnsystem: Syndrom 64

.....

**Kapitel 3: Mein Anliegen – die innere Mitte stärken,
Bewusstsein und Handeln aufeinander ausrichten 67**

Mehr Eigenverantwortung, bitte! 70

Wie viel Veränderung ist möglich? 72

Gedanken kino – ein Selbsttest 73

Der Arzt als Heilkünstler 73

Sich selbst vertrauen 80

Freude im Leben finden! 81

.....

Kapitel 4: Die Chance, Gesundheit verändern zu können 87

Die Grundausrüstung – bereits vor der Geburt festgelegt 89

Umwelteinflüsse werden vererbt 90

**Selbsttest: Was macht mich aus, welche Vorgeschichte
habe ich? 94**

.....

**Kapitel 5: Chronische Erkrankungen und was wir dagegen
tun können 119**

**Was können die Ursachen sein, wenn Ihr Körper SOS
funkelt? 125**

Bei Kopfschmerzen 125

Bei Rückenschmerzen 131

Bei Entzündungen 140

Regelmäßig den Körper warten 144

Mein Universalheilmittel oder Die Trias der Gesundheit 145

Als heilkundige Ärzte können wir herausfinden: Was schürt die Entzündung? 147

Zähne und Brücken: ein Krankheitsherd 148

Die Unterstützung des Immunsystems 151

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten 152

Drei Formen von Glutenunverträglichkeit 152

Selbsttest: Vertrage ich manche Nahrungsmittel nicht? 155

Helfen Sie mit, ein Leaky-Gut-Syndrom zu vermeiden 156

Bei Herzbeschwerden 157

Wieder Spaß am Leben finden 159

.....

Kapitel 6: Ausnahmefälle – Hochsensible und auf der regulativen Ebene Blockierte und Leistungssportler 165

Was ist Geopathologie? 166

Achtung: Elektrosmog! 167

Warum werden wir durch Strahlung krank? 168

Fingerspitzengefühl und Ausdauer für Hochsensible 171

Leistungssport, ein Ironman für den Körper 174

.....

Kapitel 7: Typisierungen helfen bei der Selbsteinschätzung 179

Die sechs Typen und ihre psychologischen Entsprechungen 180

.....

Kapitel 8: Heilung geschieht nicht über Nacht 185

Koriphäenkiller statt Selbstliebe 188

.....

Kapitel 9: Vorbeugen, damit alle vier Ebenen in Balance und im Fluss sind 191

So geht Baumeditation 194

Wichtige Gesundheitsparameter 197

Parameter Nummer 1: Entspannung 197

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 198

Parameter Nummer 2: Basische Ernährung 200

Parameter Nummer 3: Bewusstsein 202

Parameter Nummer 4: Morgenschiss 204

Parameter Nummer 5: Freude, eine positive

Lebenseinstellung 208

Balance – ein ungeschriebenes Gesetz für Wohlgefühl 210

.....

Kapitel 10: Fünf einfache Therapien für mehr gesundes Gleichgewicht 215

1. Die Trias der Gesundheit 216

2. Trinkkur zur Nierenunterstützung bei Übersäuerung und Hyperurikämie (erhöhter Harnsäurespiegel) 217

3. Immunsystem stärken – vorbeugend und zur Erkältungszeit 217

4. Pilzkur bei ständigem Verlangen nach Süßem 218

5. Entwöhnung von Magensäureblockern (Protonenpumpenhemmern, PPI) 220

.....

Danksagung 221

.....

Literatur 223

.....