

## Inhaltsverzeichnis

- 9 Vorstellung Autoren**
- 14 Vorwort**
- 18 Das INUS-Konzept**
- 18 ➤ Die Belastungen unserer Zeit
- 19 ➤ 3-Stufen-Prävention
- 22 Die häufigsten Belastungen**
- 22 ➤ Übergewicht und mangelnde Fitness
- 24 ➤ Bewegte Gesundheit
- 25 ➤ Myokine: Heilende Botenstoffe des Körpers
- 28 ➤ Ausdauertraining
- 30 ➤ Bluthochdruck
- 35 Ernährungsprotokoll**
- 36 Flüssigkeitsbilanz**
- 38 Muskuläre Dysbalancen**
- 41 Freie Radikale: Oxidativer Stress**
- 42 Genetische Polymorphismen**
- 45 Der genetische Entzündungsgrad**
- 47 Cytochrome-P450-Enzyme und Medikamente**
- 49 Alltagsmedikamente und ihre Risiken**
- 54 Risiko chronische Entzündung (Silent Inflammation)**
- 54 ➤ Sensitives C-reaktive Protein
- 55 ➤ TNFalpha
- 57 ➤ Eosinophiles kationisches Protein
- 58 ➤ RANTES
- 59 ➤ Fibrinogen
- 60 ➤ Alpha-2-Makroglobulin
- 61 ➤ Nitrotyrosin
- 62 Zirkulierende Immunkomplexe**
- 67 Genetischer Entzündungsgrad und Inflamationsparameter**
- 70 Individualspezifische Entzündungshemmung**
- 73 Risiko Fettstoffwechsel**
- 80 Risiko KHK-Erkrankungen**
- 83 Herzrhythmusstörungen**
- 84 Die COMT Genetik**
- 85 Hypercholesterinämie**
- 85 Homozysteinämie**
- 86 Risiko Fehlernährung**
- 89 Risiko Bluthochdruck**
- 93 Herzmedikamente und unerwünschte Nebenwirkungen**

- 95 Risiko Darm**
- 97 ➤ Leaky-Gut-Syndrom
- 101 ➤ Alpha-1-Antitrypsin
- 105 ➤ Sekretorisches IgA
- 106 Risiko Allergien und Überempfindlichkeiten**
- 110 Risiko neurologische Zeiterkrankungen**
- 114 ➤ Polyneuropathie
- 115 ➤ Histaminintoleranz
- 118 ➤ Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)
- 120 Risiko Neurostress**
- 121 ➤ ADHS
- 122 ➤ Depression
- 124 ➤ Die Katecholamine: Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin
- 126 ➤ Serotonin
- 126 ➤ Dehydroepiandrosteron (DHEA)
- 128 ➤ Cortisol
- 129 ➤ Gamma-Aminobuttersäure (GABA)
- 129 Risiko Infektionen**
- 130 Borreliose**
- 145 Risiko Mitochondriopathie (Chron. Fatigue-Syndrom)**
- 146 ➤ Adenosintriphosphat (ATP)
- 148 ➤ Arten der Belastungen
- 150 ➤ Müdigkeit und CFS
- 156 ➤ ATP-Mangel und seine Bedeutung
- 157 Risiko Hormone und Botenstoffe**
- 157 ➤ DHEA
- 158 ➤ Melatonin
- 158 ➤ Östrogen
- 159 ➤ Testosteron
- 159 ➤ Wachstumshormon
- 160 Risiko Zähne und Zahnfleisch**
- 161 ➤ Parodontitis
- 163 ➤ Interleukin-1 Genetik
- 163 ➤ Zahnwerkstoffe
- 169 Polyneuropathie**
- 175 Migräne**
- 175 Schwindel**
- 176 Demenz – Morbus Alzheimer**
- 179 ➤ Therapiemethoden
- 181 Multiple Sklerose**
- 182 Das Parkinson-Syndrom**
- 182 ➤ Symptome
- 184 ➤ Arten
- 191 ➤ Parkinson und der Darm

- 192 ➤ Parkinson und Infektionen
- 197 ➤ Entzündungsstoffwechsel bei Parkinson
- 198 ➤ Immunologie
- 199 **Der rheumatische Formenkreis**
- 199 ➤ Septische Arthritis
- 200 ➤ Parainfektöse Arthritis
- 200 ➤ Infektreaktive Arthritis
- 200 ➤ Rheumatoide Arthritis
- 202 **Degenerative Gelenkserkrankungen**
- 202 ➤ Arthrose
- 204 ➤ Spondylose Kollagenosen und Vaskulitiden
- 205 ➤ Gicht
- 206 **Weichteilrheuma (Fibromyalgie)**
- 209 ➤ Corticosteroide
- 210 ➤ Interleukin-1-Polymorphismus
- 210 ➤ TNF-alpha-Genotyp
- 213 **Der Schmerz**
- 217 **Infektionen**
- 218 **Borreliose**
- 223 **Umweltbelastungen in der klinischen Umweltmedizin**
- 232 **Quantitative Toxikologie**
- 236 **Methoden der ätiologischen Epidemiologie**
- 241 **Detoxifikation**
- 243 **Umwelterkrankungen unserer Zeit**
- 243 **Gifte im Alltag**
- 244 ➤ Mikroplastik
- 245 ➤ Pestizide
- 248 ➤ Lösemittel
- 252 ➤ Halogenierte Kohlenwasserstoffe
- 256 ➤ Schwermetalle/Metalle
- 272 **Das TILT-Syndrom**
- 279 **Das Aerotoxische Syndrom als Variante des TILT**
- 293 **Die Problematik der künstlich veränderten Lebensmittel**
- 300 **Risiko Schlafstörungen**
- 303 **Therapeutischer Ansatz bei Schlafstörungen**
- 306 **Therapiemöglichkeiten – Die INUSphere®**
- 313 **Die INUS Ausbildung**
- 314 **Physiologie der INUSphere®**
- 315 **Die Durchführung der INUSphere®**
- 319 **Die Geschichte der Fiebertherapie**
- 327 **Das Dunkelfeldmikroskop**
- 330 **Naturheilkundliche und orthomolekulare Therapie**
- 340 **Abschlussbemerkungen zum Buch**
- 340 **Quellenverzeichnis**