

# INHALT

Einleitung 7

Spüren Sie sich selbst wieder 7

## Teil 1

### Die Ursachen für den SOS-Modus 31

1. Wenn Gehirn und Körper Notsignale senden 33
2. Die fünf Grundursachen für die Fehlfunktion von Nebennieren und Schilddrüse 72
3. Zu welchem SOS-Typ gehören Sie? 138

## Teil 2

### Der SOS-Plan 171

4. Neustart: Falsche Ernährung beenden, Selbstheilungskräfte wecken 173
5. Neuausrichtung: Geist und Gemüt besänftigen 231
6. Innere Erneuerung: Darm sanieren, Immunabwehr stärken, Giftstoffe ausscheiden, Hormone ins Gleichgewicht bringen 277
7. Neue Kraft: Nebennieren und die Schilddrüse mit allem versorgen, was sie brauchen 310
8. Neues Leben: Lebensmittel sind Mittel für ein gutes Leben 366

Zum Schluss:

Genießen Sie Ihr Leben aus dem Füllhorn 387

Rezepte für ein erfülltes Leben 390

## **Anhang 457**

Labortests im Zusammenhang mit SOS **459**

Danksagung **467**

Hinweise zu den Online-Materialien **470**

Literaturliste **471**

Register **476**