

Dr. med Markus Wiesenauer / Sabine Knapp

## **Homöopathie für ein starkes Immunsystem**

Hirzel Verlag, Stuttgart 2018, ISBN 978-3-7776-2713-7, 164 Seiten, 10 Abbildungen, broschiert, 17 x 21,5 cm, € 19,80

Körperliche und psychische Störfaktoren können für den menschlichen Organismus derart überhand nehmen, dass Stoffwechsel und Immunsystem überfordert sind, die Selbstheilungskraft eingeschränkt ist oder schlimmstenfalls gar nicht mehr anspricht. Chronische Krankheiten, Darmprobleme oder Hautausschlag können die Folge sein.

Der Facharzt Dr. Markus Wiesenauer und die Journalistin Sabine Knapp stellen in diesem Ratgeber einen Drei-Phasen-Plan vor, mit dem die Selbstregulation des Körpers aktiviert, Heilungsprozesse eingeleitet und eine Stabilisierung herbeigeführt werden kann.

Gut strukturiert bietet der Ratgeber zunächst allgemeine Erklärungen zu Körperfunktionen, Immunsystem, der Bedeutung von Ernährung, Bewegung und des Säuren-Basen-Gleichgewichts. Für die verschiedenen Phasen werden jeweils nach Körperregionen zusammengefasst die entsprechenden Medikamente und deren Wirkweisen dargestellt.

Im Schlussteil findet sich eine Anleitung zu einer 14-Tage-Detox-Kur zur Entschlackung und Vitalisierung inklusive Rezeptideen.

Ein übersichtlicher Ratgeber für diejenigen, die auf Homöopathie schwören oder sich darauf einlassen mögen und einen Überblick über den Einsatz der Medikamente gewinnen möchten.

Bärbel Gamerdinger / 16. August 2019