

# Inhalt

---

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Teil 1: Der körperliche Hintergrund –</b>	
<b>Wie funktioniert Ernährung?</b> .....	13
Welche Aufgabe haben Nahrungsstoffe? .....	16
Welche Aufgabe hat Wasser? .....	16
Welche Aufgabe haben Vitamine?.....	17
Was sind Radikale? .....	19
Was sind Kumarine? .....	22
Welche Aufgabe haben Spurenelemente? .....	24
Wie funktioniert die menschliche Verdauung? .....	26
Was ist die Funktion einer Zelle? .....	30
Wie ist eine Zelle aufgebaut? .....	31
Welche Aufgaben haben Zellorganellen?.....	33
Was sind die Besonderheiten einer Pflanzenzelle? .....	35
Wie funktioniert der menschliche Stoffwechsel? .....	37
Wie funktioniert der pflanzliche Stoffwechsel? .....	41
Welche Rolle spielen Fette und Cholesterin?.....	43

<b>Teil 2: Alternative Ernährungskreisläufe –</b>	
<b>Wie funktioniert Lichtnahrung? .....</b>	<b>47</b>
Das Fasten.....	47
Das Lichtfasten .....	49
Die Lichtnahrung.....	52
Wie nehme ich Lichtnahrung auf?.....	62
Das Experiment .....	63
Messergebnisse .....	72
Messergebnis des Blutbilds .....	75
Mein energetisches Fühlen .....	76
Auswertung meiner Blutwerte .....	79

<b>Teil 3: Die Metaphysik der Lichtnahrung –</b>	
<b>Wie lässt sich die Energieschwingung erhöhen? .....</b>	<b>81</b>
Wie lässt sich die Nahrungsaufnahme optimieren? .....	81
Wie kann man mit Hilfe von Ernährung positiv auf den Körper einwirken? .....	83
Was kann man selbst tun? .....	84
Was kann man noch tun? .....	90
Wie können wir positive Energie in uns aufbauen? .....	94
Was ist bedingungslose Liebe? .....	95
<b>Nachwort .....</b>	<b>97</b>