

## ☉ Wunder gibt es immer wieder

- 12 Sind Heilungen  
Wunder?
- 12 Das Wunder sind  
Sie selbst
- 13 *Gehen Sie einfach los ...*
- 14 *Verantwortung übernehmen*
- 14 Wunder in Stufen
- 16 *Drei Wege zur Heilung*
- 17 *Das Wunder in  
Gang setzen*
- 18 Für eine neue Medizin
- 19 Strukturen verstehen
- 20 *Wunderwelt der  
Moleküle*
- 20 Eine medizinische  
Revolution
- 22 Nicht jedes *Down* ist  
ein *Burnout*
- 24 Messen, analysieren,  
korrigieren
- 25 Bluttesting: Was ist das?
- 26 *Ihr Blut unter der Lupe*
- 27 Was Ihnen die Werte  
sagen können
- 29 Ihr Einzelfall zählt
- 30 *Viel hilft nicht immer viel*
- 30 *Komplexe  
Wechselwirkungen*

## ☉ Seit ich anders esse ...

- 36 Carbs: Unser täglich Brot  
macht uns krank
- 36 Bleiben Sie gesund!
- 38 *Schluss mit alten  
Ernährungsgewohnheiten*
- 39 Plötzlich fit mit Low Carb
- 41 *Genießen wie unsere  
Vorfahren*
- 42 Zauberei mit Ketose?
- 43 *Ketogene Kost als  
Heilmethode*
- 44 *Schlank wie ein Reh*
- 45 *Ohne Carbs zum  
Wunschgewicht*
- 46 Fett macht nicht fett
- 48 *Unser Körper ist klug*
- 50 *Wunderheilung mit  
Steinzeitmethoden*
- 52 Diabetes: Krank  
durch Zucker
- 53 Wie Insulin wirkt
- 54 *Insulin ist der Schlüssel*
- 54 *Zucker außer Rand und  
Band*
- 55 *Rettungsringe helfen nicht*
- 58 *Kein Wunder:  
Gesund ohne Zucker*
- 59 Krebs: Hungern Sie ihn aus
- 60 *Wunderwerk Mitochondrium*
- 61 *So ticken Ihre Zellen aus*

- 63 Schlaganfall: So lässt er sich verhindern
- 63 Streitfall Cholesterin
- 65 Wir brauchen Cholesterin
- 65 »Gut« oder »böse«?
- 66 Wie Zucker zu Cholesterin wird
- 68 Merkwürdige Muskelschmerzen
- 69 Ohne Pharma plötzlich gesund
- 70 Fragwürdige Werte
- 71 Rheuma: Wenn der Körper sich zerstört
- 71 Die Zerstörung stoppen
- 72 Angriff durch freie Radikale
- 73 Vitamine wirken Wunder
- 74 Schnell wieder fit mit Zink und Selen
- 75 Die magische Zahl heißt 47
- 77 Arthrose: Schmerzen ohne Ende
- 77 Ganz langsam zurück ins Leben
- 79 Entzündungen abstellen
- 79 Nicht sauer werden!
- 80 Haut: Spiegel Ihrer Ernährung
- 80 Weg mit der Warze!
- 81 Kleine Zauberei mit Omega 3
- 81 Schuppenflechte ade
- 82 Low Carb ist nur ein Anfang
- 83 ADHS, Trotz, Tics: Ohne Pharma gesund

- 84 ADHS überwunden
- 86 Tic lass nach!

## Aminos sei Dank ...

- 92 Viel mehr als nur das Weiße vom Ei
- 93 Eiweiß heilt
- 93 Wunderspeise Hühnerei
- 93 Ei oder Shake? Egal!
- 95 Wie heißt was?
- 96 Der Körper baut sich selbst
- 96 Unglaubliche Vorgänge im Zellkern
- 98 Ohne Eiweiß kein neues Leben
- 98 Das Baumaterial heißt immer Eiweiß
- 99 Kein Wunder, bei diesen Werten!
- 100 Entzündungen: Schrei nach Amino
- 101 Enzyme, die heimlichen Handwerker
- 101 Beispiel: Anti-Alkohol-Enzym
- 102 Tückische Baufehler
- 103 Rheuma bedeutet Entzündung
- 104 Migräne: Abschalten!
- 104 Nicht heilbar? Von wegen!
- 106 Viel besser als Schmerztabletten
- 107 Glück: Gut gelaunt und schön dank Amino

107 *I'm so happy ...*

108 *Sehr schön!*

## Was Vitamine alles können ...

114 Auftanken und  
gesund werden

114 Was Vitamine können

116 Allergien:  
Einfach abschalten!

117 Asthma: Atmen Sie durch!

118 Heuschnupfen: Das C  
stellt ihn ab

120 *Histamin zügeln*

121 Neurodermitis:  
Schluss mit Jucken

123 Krebs: Auch hier hilft  
Wunderwaffe C

123 *Chemo und Strahlen können  
nicht alles*

125 *Vitamin C statt Chemo*

128 *Was Vitamin C alles kann*

129 Zähne: Bitte nicht ausbeißen

## Was wir sonst noch brauchen

134 Die große Kraft der  
kleinen Spuren

136 Die Seele braucht Nahrung

136 *Auch bei Psychosen:  
Erst messen!*

137 *Gut drauf mit Lithium*

139 Endlich schwanger!

140 *Zink macht flink*

141 *Zink macht auch  
Knochen fit*

143 Mineralstoffe:  
Die Menge macht's

144 Parkinson:  
Das große Zittern

146 Unter Bluthochdruck

146 *Wie Hochdruck entsteht*

147 *Damit das Herz  
nicht austickt*

148 *Schon Kinder sind betroffen*

150 Depression:  
Nichts geht mehr

150 *Magnesium weckt das  
Glückshormon*

152 Risiken & Nebenwirkungen,  
die wir nicht brauchen

153 Weglassen wirkt Wunder

154 *Rätselhafte Ursachen?*

## Laufen hilft mir ...

160 Die Heilung in  
Bewegung bringen

161 *Umschulung mit 84.  
Kein Wunder!*

162 *Schluss mit der Bettruhe*

164 Was Laufen auslöst

165 *Anfangen, bevor es zu spät ist*

166 Dem Krebs davonlaufen

168 Mit Sport die Zellen putzen

169 *Das Angelina-Jolie-Problem*

- 171 Warum Sport die Krebszellen stört
- 172 Trotz allem in den Frühling laufen
- 175 Mit MS in den Rolli? Geht auch anders!
- 177 *Auf dem Rücken der Pferde*
- 178 *Trotz MS in Bewegung bleiben*
- 179 Stress lass nach!
- 181 Lauf gegen den Blues
- 183 *142 000 Menschen haben es gezeigt*
- 184 *»Habe wieder Kraft ...«*
- 185 Und die Krankheit verschwindet
- 185 Mit Sauerstoff gegen den Muskelschwund
- 186 *Wenn Sauerstoff fehlt*
- 186 *Kraft wirkt gegen Zucker*

## ☺ **Gesund dank Meditation ...**

- 192 Den Kopf frei laufen
- 192 *Wo die Schulmedizin immer wieder versagt*
- 193 Fünf Leiden verschwunden. Kein Wunder!
- 194 Asthma weg. Kein Wunder!
- 195 *Laufend klar denken*
- 197 »IAMON« heißt: Ruhig werden

- 197 Nicht denken ist gar nicht so einfach
- 198 Meditation – wie geht das?
- 200 *Schweben lernen!?*
- 201 *Was IAMON heißt*
- 202 Meditieren macht schön
- 202 *Sport mildert Entzündungen*

## ☺ **Für eine neue Welt der Wunder**

- 208 Forever young heißt an Wunder glauben
- 210 Zum Glück denken Sie mit
- 211 Bleiben Sie beharrlich!
- 212 *So gut wie für Sie eben möglich ...*
- 213 *Holen Sie sich Ihr Wunder!*

- 216 Anhang
- 216 Literatur
- 217 Anmerkungen
- 219 Quellen
- 220 Register