

## 8 Vorwort

# ⊕ 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 Bluttuning: 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

⋮

4

# ⊕ 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!**
- 86 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 Türkische Baufehler**
- 103 Rheuma bedeutet Entzündung**
- 104 Migräne: Abschalten!**
- 104 Nicht heilbar? Von wegen!**
- 106 Viel besser als Schmerz-tabletten**
- 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**
- 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**
- 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**

## **(G) Gesund dank Meditation ...**