

**Ihr Blut sagt
mehr als
1000 Worte**

- 12 Beste Werte für ein
gesundes und glückliches
Leben**
- 12 Darf's ein bisschen
mehr sein?**
- 17 Präzise Medizin statt
Glücksspiel**
- 22 Welche Werte
wertvoll sind**
- 22 Frohwerte statt
Drohwerte**
- 23 Ein erster
Überblick**
- 26 Was Labordiagnostik
leistet**
- 27 Schluss mit dem
Fischen im Trüben**
- 31 Geburt einer neuen Medizin**

**Geheimnisse
des flüssigen
Organs**

- 38 Jede Menge Körperchen**
- 39 High Performer:
Rote Blutkörperchen**
- 43 Security:
Weiße Blutkörperchen**
- 49 Alleskleber: Blutplättchen**
- 52 Der Blutkreislauf:
Mythos, Magie, Medizin**
- 52 Galle, Schleim und Blut**
- 54 Frösche unter der Lupe**
- 56 Kraftpaket Herz**
- 60 Wunderwerkstatt Leber**
- 63 Transport und Klima:
Was Ihr Blut sonst
noch kann**
- 63 Warum Ihr Blut
Rindersteak liebt**
- 66 Wie kommt das Eisen
ins Blutkörperchen?**
- 68 Prima Klima im
Körper**

71 Warnsystem Blut

71 Entzündungswerte
schlagen Alarm

75 Tumormarker zeigen
Krebs an

78 Stress schadet Ihrem Blut

81 Ihr Blut als Fenster
zur Leber

84 Und wie geht's der Niere?

Das steckt im Blut der Sieger

88 Viel, viel Sauerstoff

95 Hormone

95 Gaspedal Schilddrüsen-
hormone

100 Sexhormone für alle

104 Nein, kein Zucker!

104 Ihr Blut mag
keine Nudeln

So geht natürliches Bluttuning

112 Tuning statt Doping

114 Eiweiß für den
Tiger im Tank

115 Darum Fleisch

119 Aminos aus Pflanzen

123 Alternative Zaubertrank

128 Fett macht blutjung

128 Schlechte Fette gibt es nicht

129 »Ungesättigt« für
Hirn und Herz

134 Wo steckt's denn nun drin?

137 Geheimtipp
Vitamintuning

137 »Aber ich esse doch
frisches Obst ...«

138 Vitamin A für Haut
und Augen

140 Mit Vitamin B die
Fresszellen füttern

- 145** Vitamin C für starke Abwehr
- 147** Vitamin D wird weit unterschätzt
- 150** Eine Spur besser
- 150** Woher die Elemente kommen
- 151** Magnesium: Salz der inneren Ruhe
- 154** Zink heißt Lebensfreude
- 156** Selen und die Leichtigkeit des Seins
- 158** Lithium: Jungbrunnen aus der Wasserleitung
- 160** Phosphor brennt für Sie
- 162** Hormone auffüllen?
- 162** Testosteron macht Frauen fit
- 163** Let's talk about Sex
- 165** Zu wenig Testosteron = schwer krank
- 167** Sauerstoff pumpen
- 167** Mehr als eine Luftnummer
- 170** Leistungsexplosion dank Arginin
- 172** Mehr Luft mit Histidin
- 173** Omega-3 pusht O₂
- 174** Gesunde Gedanken tanken
- 175** Pure Information wirkt
- 176** Tuning mit Information

Bluttuning und das Wunder der Heilung

- 182** So stoßen Sie das Wunder an
- 183** Manchmal braucht es mehr als NEM
- 183** Verborgene Schätze
- 185** Weil es einfach funktioniert ...
- 188** Antrieb: Das Adlerprinzip
- 188** Abheben mit dem Sonnenvitamin
- 191** Glücksfaktor Eiweiß
- 195** Lästige Allergien loswerden
- 195** Schluss mit den Zweifeln
- 197** Zusammenhänge sehen
- 199** Autoimmun-erkrankungen lindern
- 199** Multiple Sklerose verliert ihren Schrecken
- 200** Das Geheimnis wahrer Gesundheit
- 201** Was Hashimoto mit Brusthaaren zu tun hat ...

**203 »Ich bin doch
kein Psycho!«**
204 Auch Depression zeigt
sich im Blut
205 Pharma – oft ein Drama!
208 Ständig Heißhunger?
209 Nicht alles ist »stressbedingt«

214 Mit Haut und Haaren
214 Lackschäden
217 Ganz schön haarig ...

220 Herzensangelegenheiten
220 Herzrhythmusstörungen
221 Vorhofflimmern
222 Herzinfarkt
224 Herzangst
224 Herzasen

226 Und der Kreislauf läuft rund
226 Blutdruck endlich normal
228 Ohnmacht? Nein danke!

230 Schlaflos in Deutschland
230 Immer mehr Tabletten
232 »Ich brauche viel
weniger Schlaf!«

**233 Tückisch:
Viren und Parasiten**
234 Erwischt fast jeden:
Epstein-Barr-Virus
236 HIV/Aids
238 Malaria

240 Verletzt?
240 Schneller fit mit Arginin
und Prolin
241 Eisen flickt Wunden
243 Drei Schritte zur Heilung
243 Omega und Co.: Was
sonst noch hilft

246 Ein Wort zum Schluss
246 Blut ist Magie und
Wissenschaft
247 Sie brauchen Ihren
eigenen Masterplan
248 Ausprobieren.
Nur Mut!

250 Literatur
252 Register