

**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 Schilddrüsenhormone**
- 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** Herzrasen
-
- 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