

- 8 Vorwort**
- 8 Selbstheilung ist
kein Wunder**

Augen auf, Ja! sagen

- 12 Losgehen, wenn gar
nichts mehr geht**
- 13 Seltene Sonderfälle**
- 14 Alles kaputt?
Dann erst recht!**
- 16 Ausgetickt?
Den Grund finden!**
- 18 Eingeknickt?
Aufstehen!**
- 19 Es gibt immer
einen Weg**
- 21 Der Körper will sich
selbst heilen**
- 22 Selbstheilung: eigentlich
kein Wunder**
- 30 Spontanremission:
plötzlich gesund**
- 35 Selbstorganisation:
Der Körper räumt sich auf**

- 42 Warum Selbstheilung in
Schritten?**
- 42 Die eigene Geschichte
neu erzählen**
- 44 Sieben Schritte gehen**
- 48 Der Mensch kann mehr,
als er glaubt**
- 49 Auf einen Blick**

Das Steuer in die Hand nehmen

- 52 Neue Fakten finden**
- 53 Ein anderer Blick auf
Krankheit**
- 54 Tomaten verstehen**
- 56 Nudeln anders denken**
- 58 Gene neu sehen**
- 61 Die mentale Seite
entdecken**
- 63 Hallo, Frohmedizin!**
- 64 Was Medizin kann**
- 65 Der Pillenreflex**
- 66 »Das operieren wir gleich
morgen!«**

- 68 Welche Medizin brauchen wir?**
- 68** Vom Segen der Akutmedizin
- 70** Alternativmedizin – was ist das eigentlich?
- 72** Selbstheilung mit Sinn *und* Verstand
- 73 Den inneren Schalter umlegen**
- 73** Das kranke System irritieren
- 75** Es kann sehr schnell gehen
- 75** Die Krankheit auslachen
- 77** Träumen!
- 83 Auf einen Blick**

Unterstützer suchen

- 86 Den richtigen Arzt finden**
- 87** Vertrauen macht den Unterschied
- 88** Was ist ein guter Arzt?
- 89** Von der Behandlung zur Handlung
- 89** Aufmerksamkeit heilt

- 91** Fachchinesisch? Nein, danke!
- 91** Den Richtigen finden
- 93 Wo ist ein gutes Krankenhaus?**
- 94** Operation? Genau informieren!
- 96** Unabhängige Beratung
- 97 Soziales Umfeld**
- 97** Kein Mensch ist eine Insel
- 98** Heilung braucht Hilfe
- 100** Alles ist verbunden
- 102** Die Immunaktivität steigt messbar
- 104** Begegnung macht stark
- 108 Glaubenssache**
- 108** Ein Gefühl der Geborgenheit
- 109** Nicht alles, was sich »spirituell« nennt, ist auch sinnvoll
- 111 Auf einen Blick**

Jetzt: Umsteuern!

- 114 Eiweiß statt Weizen
- 114 Die Pyramide umdrehen
- 116 Nudeln wirken wie Drogen
- 119 Den Krebs aushungern
- 121 Eiweiß heilt

- 125 **Fett: ja, bitte!**
- 125 Enormer Energiezuwachs
- 126 Der dritte Diamant

- 130 **Vitamine sind Leben**
- 130 Wunderwaffe Vitamin C
- 133 Mit Vitamin D zur Heilung
- 136 Vitamin E gegen Krebs

- 138 **Kleine Spuren, große Wirkung**
- 139 Schutzschild Selen
- 140 Magnesium entspannt
- 142 Zink kann fast alles
- 143 Ausgerechnet Lithium

- 145 **Durchs Nadelöhr laufen**
- 145 Genschalter Bewegung
- 146 Auch Gewicht ist ein Genschalter

- 147 Lange Telomere für ein langes Leben
- 148 Bewegung verlängert das Leben
- 148 Stress verkürzt das Leben
- 149 HGH – das Hormon, das jung hält
- 150 Ganz einfach herzigesund
- 152 Bewegung gegen Krebs
- 154 Belastung heilt Knochen und Gelenke
- 155 Dem Burnout davonlaufen
- 157 Krafttraining
- 158 Den Jungbrunnen einschalten
- 162 Der eigene Weg

- 163 **Ein wenig weiterdenken**
- 163 Kraftvoll aus der Mitte
- 164 Flow heißt Glück
- 165 Weg mit dem Stress!
- 168 Meditatives Laufen
- 169 Musik macht gesund
- 170 Sich glücklich lesen
- 171 Reflextiefschlaf
- 173 Spiritualität heilt. Messbar.
- 175 **Auf einen Blick**

Sicher auf dem richtigen Weg bleiben

178 So gelingt die Navigation

179 Ziel formulieren

180 Sich selbst überlisten

181 Hindernisse vorhersehen

182 Verführung ausschalten

182 Knackpunkt:
Der eigene Plan

183 Feintuning auf
der Teststrecke

184 Nachmessen hilft

185 Der Schlüssel: Reflexion!

185 Glutenfrei auf Probe

186 Immer mehr Omega

187 Test mit D

189 Sich selbst belohnen

190 Rückschläge? Na und?

191 Auf einen Blick

Flagge zeigen

194 Gesund, entspannt
und selbstbewusst

194 Es ist einfach.
Aber nicht leicht.

195 »Viele denken, ich spinne«

196 Was ist mit »chronisch«?

198 33 schlagfertige Konter
gegen blöde Sprüche

207 Auf einen Blick

Ankommen

210 Wie es weitergeht

212 Disziplin feiern

213 Demut – mit Betonung
auf »Mut«

214 Dankbarkeit teilen

216 Durchbruch zum Leben

217 Literatur

221 Register