

Vorwort	11
Kapitel 1: Der Mensch ist ein Pillenesser	19
Unser Blut sollte täglich verdünnt werden	20
Unsere Medizin erklärt den Menschen ohne Ernährung	24
Wir finden, was wir nicht suchen	27
Die Pflanzenpille macht den Unterschied	29
Kapitel 2: Mythos gesunde Kost	31
Fruchtzucker ist immer gut für mich	33
Smoothies sind das neue Superfood	36
Limonade löscht den Durst	39
Glutenfreies Leben ist möglich	44
Vegan, der letzte Ausweg	50
Naturstoffe haben keine Heilwirkung	53
Antioxidantien sind ein Allheilmittel	59
Kapitel 3: Mein Darmgehirn, mein zweites Ich	67
Die Harmonie in meinem Darm ist in Gefahr	72
Sündenbock Brot	74
Säureblocker zerstören die Darmflora	83

Die Antibabypille zerstört meine Darmbakterien.	92
Das Marzipanschwein-Syndrom	93
Propionsäure – eine Energiequelle mit zwei Gesichtern.	96
 Kapitel 4: Darm-Wohlfühlprogramm	 99
Die magische Kraft vergorener Alpenkräuter.	101
Meine Freunde im Darm brauchen Hilfe.	103
Resistente Stärke – Biofutter für die guten Bakterien.	109
Reines Wasser nimmt dem Darm den Stress	110
Tägliches Darm-Yoga	114
 Kapitel 5: Personalisiertes Heilen	 117
Fünf Elemente bestimmen meine Existenz.	121
Energetische Steuerung	127
Neue Wege einer personalisierten Diagnostik	134
 Kapitel 6: Der Geschmack entscheidet.	 137
Mein persönlicher Ernährungstyp	143
Ich bin einzigartig – der Test	154
Impulsnahrung	162
Eine Pflanze heilt alle Krankheiten	178
 Kapitel 7: Die Ess-Medizin verändert uns alle	 181
Diabetes hat in meinem Körper keinen Platz.	184
Wir brauchen keine Cholesterinspritze	189
Bitterstoffe sind unser neues Superfood.	192

Wir schützen unser Gehirn	195
Wir lassen Krebs keine Chance	204
Wir sagen der Müdigkeit den Kampf an	211
Wir stärken unsere Bauchspeicheldrüse	213
 Kapitel 8: Die Zukunft meiner Nahrung	 217
Viel Geschrei um den Brei	218
Ich esse Insekten	221
Der Kot meines Nachbarn	223
Ich lebe in einer virtuellen Ernährungswelt	228
 Ausblick	 233
 Anhang	 235
Tibetische Kräuterrezepturen	235
Eigene Rezepturen: Das Herbal Impulse Concept	247
Nature Est Life – Heilpilze in einer neuen Formulierung	249
Weiterführende Literatur	252
 Danksagung	 256