

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