

Inhalt

Inhalt	5
Vorwort	11
Einleitung	14
<i>Mitochondrien – die Quelle unserer Energie</i>	14
<i>Ihr Weg zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden</i>	18
Gedankenmedizin	25
Die Macht der Gedanken	25
Wunderwerk Zelle	27
<i>Die Besonderheit der Zellmembran</i>	27
<i>Wie sich Stress auf den Körper auswirkt</i>	29
<i>Sie haben es in der Hand</i>	31
<i>Schutz oder Wachstum</i>	31
Der Glückscocktail	32
<i>Ihre Wahl</i>	33
<i>Ihr Gedanke</i>	33
<i>Ihre Worte</i>	34
<i>Ihre Tat</i>	35
<i>Im Glückscocktail baden</i>	36
Die Gedanken neu programmieren	37
<i>Der Fokus liegt meist auf dem Negativen</i>	37
<i>So bekommen Sie Macht über Ihre Gedanken</i>	38
Schritt eins – Gedankenmedizin	40
<i>Muckibude fürs Gehirn</i>	40
Ernährung	43
Der Alltag im Ernährungsland	44

<i>Ändern Sie Ihre Gewohnheiten</i>	45
<i>Alltagstaugliche, gesunde Ernährung statt Diät</i>	46
Die tägliche Dosis Gift.	47
<i>Fleisch, Milch, Eier – Garant für chronische Krankheiten</i>	47
<i>Milch und Milchprodukte befördern Krebs.</i>	49
<i>Warum die Mitochondrien keine Kohlenhydrate mögen</i>	50
<i>Wenn Fett zu Gift wird.</i>	54
Eine Entscheidung steht an.	57
<i>Die Ernährungsgewohnheiten umkrempeln</i>	57
<i>Nehmen Sie weniger Giftstoffe zu sich.</i>	58
<i>Bitte nicht vegan – oder?</i>	59
<i>Artgerechte Ernährung ist gesund</i>	61
<i>Wertvolles Kalzium für die Knochen.</i>	63
<i>Gesunde vegane Ernährung ist ganz einfach</i>	64
Superfutter für die Mitochondrien	67
<i>Die mitotropen Substanzen</i>	67
<i>Essen Sie lebendige Nahrungsmittel!</i>	69
<i>Das Superfutter.</i>	72
<i>Das Frühstück.</i>	81
<i>Getränke</i>	88
<i>Rohkostteller als Vorspeise</i>	93
<i>Die Hauptmahlzeit.</i>	95
<i>Das Abendessen</i>	103
Es ist nie zu spät.	104
Schritt zwei – die Ernährung umstellen	106
<i>Nehmen Sie sich Zeit!</i>	107
Verdauung	109
<i>So funktioniert die Verdauung.</i>	110
<i>Wozu der Speichel gut ist</i>	110

<i>Die Aufgabe der Magensäure.</i>	111
<i>Im Dünndarm werden die Nährstoffe resorbiert</i>	114
<i>Billionen von Mikroorganismen bewohnen den Dickdarm.</i>	115
Was die Darmflora braucht.	118
<i>Eiweiß bremst die Mitochondrien aus.</i>	118
<i>Der Darm liebt es sauer!</i>	119
<i>Die Darmflora – Quelle für Proteine und mitotrope Substanzen.</i>	123
<i>Die Darmschleimhaut – Schutz vor Bakterien.</i>	124
Schritt drei – den Darm pflegen und entlasten.	127
<i>Den Darm entlasten.</i>	127
Entgiftung	133
Schritt für Schritt	133
Woher kommen die ganzen Gifte?	134
<i>Sie essen, trinken, atmen toxische Stoffe</i>	134
<i>Gifte, die im Körper entstehen.</i>	136
<i>Unser Entgiftungssystem ist hocheffektiv.</i>	137
<i>So vermeiden Sie Giftstoffe.</i>	138
Die Leber – Ihr zentrales Entgiftungsorgan	141
<i>So arbeitet die Leber.</i>	141
<i>Der Schlüsselstoff Glutathion.</i>	143
<i>Der Superstoff Alpha-Liponsäure</i>	146
<i>B-Vitamine – wertvolles Nervenfutter.</i>	147
<i>Vitamin B12 – unverzichtbar für Ihre Leistungsfähigkeit</i>	148
<i>Mineralien und Vitamine – nicht nur für die Leber.</i> ...	153
<i>Eine Pflanze hilft der Leber</i>	157
<i>So behalten Sie den Überblick</i>	157
Drei weitere Organe, die beim Entgiften helfen	159
<i>Ihre Haut – der Spiegel Ihres Wohlbefindens</i>	159

<i>Ihre Nieren helfen beim Entgiften</i>	163
<i>Entsäuern über die Lunge</i>	164
Schritt vier – die Entgiftungskur	164
<i>Die Galle als Transportmittel.</i>	165
<i>Kaffee-Einlauf.</i>	165
<i>Formen der Entgiftungskur</i>	168
<i>Die Entgiftung unterstützen.</i>	169
<i>Übernehmen Sie Verantwortung.</i>	173
Bewegung.	175
<i>Ihre Mitochondrien lieben Bewegung.</i>	175
<i>Wie viel wollen Sie erreichen?</i>	176
<i>Welche Art von Bewegung?</i>	177
<i>Bringen Sie Ihr Blut in Wallung.</i>	178
<i>So wirkt das Training auf Ihren Körper</i>	180
Schritt fünf – kommen Sie in Bewegung.	181
Die Wirksamkeit Ihrer Gedanken	185
<i>Sie haben Macht über Ihre Gedanken.</i>	186
<i>Ein mieses Gefühl</i>	186
<i>Neue Ideen durch neue Blickwinkel.</i>	188
<i>Ein wohliges Gefühl</i>	193
<i>Ein zuverlässiges Leitsystem.</i>	194
<i>Die geistige Muckibude</i>	196
Das Gesetz über die Wirksamkeit Ihrer Gedanken	198
<i>Alles ist mit allem verbunden</i>	198
<i>Ihre Gedanken erschaffen Wirklichkeit.</i>	200
Sie müssen nichts.	201
Schritt sechs – die Wirksamkeit Ihrer Gedanken.	204

Ihr Weg in die Regeneration	207
Checkliste für Ihre Gedankenmedizin.	207
Checkliste für Ihre Ernährung	208
Checkliste für Ihre Darmreinigung	209
Checkliste für Ihre Entgiftung	210
Checkliste für Ihre Bewegung	211
Checkliste für die Wirksamkeit Ihrer Gedanken	211
Fallbeispiele	213
Fallbeispiel 1	213
<i>Diagnosen: HNO-Beschwerden, Sodbrennen,</i>	
<i>Darmbeschwerden</i>	213
<i>Die Geschichte der Patientin</i>	213
<i>Die Behandlung</i>	214
<i>Nach der Behandlung</i>	221
Fallbeispiel 2	222
<i>Diagnose: Duodenalkarzinom</i>	222
<i>Geschichte der Patientin</i>	222
<i>Behandlung</i>	223
<i>Eine neue Diagnose</i>	225
<i>Behandlung – Teil zwei</i>	228
<i>Nach der Behandlung</i>	229
<i>Haben Sie den Mut, neue Wege zu gehen</i>	230
Fallbeispiel 3	231
<i>Diagnosen: Burnout, Muskelschwund,</i>	
<i>Cholesterinsenker, Histaminintoleranz, Depression</i>	231
<i>Die Geschichte des Patienten</i>	232
<i>Behandlung</i>	234
<i>Gedankenmedizin für meinen Patienten</i>	241
Ausblick	245

Anhang	251
<i>Bezugsquellen</i>	251
<i>Literatur</i>	252
<i>Anmerkungen</i>	254