

# Inhalt

Inhalt .....	5
Vorwort .....	11
Einleitung .....	14
<i>Mitochondrien – die Quelle unserer Energie .....</i>	14
<i>Ihr Weg zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit</i>	
<i>und Wohlbefinden .....</i>	18
<b>Gedankenmedizin .....</b>	<b>25</b>
<i>Die Macht der Gedanken .....</i>	25
<i>Wunderwerk Zelle .....</i>	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
<i>Der Glückscocktail .....</i>	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
<i>Die Gedanken neu programmieren.....</i>	37
<i>Der Fokus liegt meist auf dem Negativen .....</i>	37
<i>So bekommen Sie Macht über Ihre Gedanken .....</i>	38
<i>Schritt eins – Gedankenmedizin .....</i>	40
<i>Muckibude fürs Gehirn .....</i>	40
<b>Ernährung .....</b>	<b>43</b>
<i>Der Alltag im Ernährungsland.....</i>	44

<b>Ändern Sie Ihre Gewohnheiten . . . . .</b>	45
<i>Alltagstaugliche, gesunde Ernährung statt Diät . . . . .</i>	46
<b>Die tägliche Dosis Gift. . . . .</b>	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
<b>Eine Entscheidung steht an. . . . .</b>	57
<i>Die Ernährungsgewohnheiten umkrepeln . . . . .</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
<b>Superfutter für die Mitochondrien . . . . .</b>	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
<b>Es ist nie zu spät. . . . .</b>	104
<b>Schritt zwei – die Ernährung umstellen . . . . .</b>	106
<i>Nehmen Sie sich Zeit! . . . . .</i>	107
<b>Verdauung . . . . .</b>	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
<b>Was die Darmflora braucht</b> . . . . .	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
<b>Schritt drei – den Darm pflegen und entlasten</b> . . . . .	127
<i>Den Darm entlasten</i> . . . . .	127
 <b>Entgiftung</b> . . . . .	133
<b>Schritt für Schritt</b> . . . . .	133
<b>Woher kommen die ganzen Gifte?</b> . . . . .	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
<b>Die Leber – Ihr zentrales Entgiftungsorgan</b> . . . . .	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
<b>Drei weitere Organe, die beim Entgiften helfen</b> . . . . .	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
<b>Schritt vier – die Entgiftungskur</b> .....	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
<b>Bewegung</b> .....	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
<i>Schritt fünf – kommen Sie in Bewegung</i> .....	181
<b>Die Wirksamkeit Ihrer Gedanken</b> .....	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
<i>Das Gesetz über die Wirksamkeit Ihrer Gedanken</i> .....	198
<i>Alles ist mit allem verbunden</i> .....	198
<i>Ihre Gedanken erschaffen Wirklichkeit</i> .....	200
<i>Sie müssen nichts</i> .....	201
<i>Schritt sechs – die Wirksamkeit Ihrer Gedanken</i> .....	204

<b>Ihr Weg in die Regeneration</b> . . . . .	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
<b>Fallbeispiele</b> . . . . .	213
Fallbeispiel 1 . . . . .	213
<i>Diagnosen: HNO-Beschwerden, Sodbrennen, 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, Cholesterinsenker, Histaminintoleranz, Depression</i> . . . . .	231
<i>Die Geschichte des Patienten</i> . . . . .	232
<i>Behandlung</i> . . . . .	234
<i>Gedankenmedizin für meinen Patienten</i> . . . . .	241
<b>Ausblick</b> . . . . .	245

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