

INHALT

KAPITEL 01

6 EINE FRAGE DER FREQUENZEN

9	Licht ist Energie
11	UVB – der Energiegeber
12	<i>Wie Licht zu Energie wird</i>
18	UVA – der Hormonbooster
19	Lichtabhängige Hormone
21	Infrarot – der Balsam des Lichts
23	Das Wundermittel DHA
24	Nahrung ist kondensiertes Licht
24	Fisch macht schlau
26	Gut geölt?
27	Fisch ist nicht gleich Fisch
28	Alles ist Information

KAPITEL 02

32 SIGNALE UND SENSOREN

34	Im Auge des Betrachters
35	Sonnenbrillen: Schick, aber schädlich?
37	Kinderaugen brauchen Sonne
38	Sonne macht schlank
39	Das Reich der Mitte
42	Waldbaden
46	Power aus der Erde
50	Das Elektronenbad

KAPITEL 03

54 MITOCHONDRIEN – KRAFTWERKE DER ZELLEN

55	Treffen sich zwei Bakterien ...
55	Die mitochondriale Eva
56	Scotty, Energie!
58	Sterben, um zu leben
60	So kommen Sie zur maximalen Power

KAPITEL 05

72 IM RHYTHMUS DER NATUR: DER 24-STUNDEN- TAKT

73
Wer hat an der
Uhr gedreht?

KAPITEL 04

62 MODERNE WELT MIT NEBEN- WIRKUNGEN

63
Die natürlichen
Schwingungen
der Erde

64
Fortschritt im
Turbomodus

65
Die dunkle Seite
des Lichts

68
Globales Experiment
mit unbekanntem
Ausgang

70
Streitpunkt 5G
10 medizinische
Handy-Regeln

74
Von Lerchen und Eulen

77
Alles hat seine Zeit

81
Das Dunkelhormon –
Wächter über Tag
und Nacht

82
Der Muntermacher

83
Das Glückshormon, das
auch dem Schlaf hilft

86
Essen wie Kaiser,
König und Bettelmann

90
Leptin – die Tankuhr

96
Schlafen Sie sich jung
und klug

100
Die Sleep Hacks von
Schlafcoach
Felix Weinzinger

102
Die Checkliste
für den optimalen
Tagesablauf

KAPITEL 06

104 LEBEN WIR DIE JAHRES- ZEITEN!

105
Out of Africa

109
Wie wir in Kälte und
Finsternis das Energie-
problem lösen

111
Das Beispiel Inuit

112
Wie ich lernte, die Kälte
zu lieben

116
Die kalte
Thermogenese

122
Der Sonne entgegen

124
Der Tipp-Kalender für
alle Jahreszeiten

136
Wer liest schon
DANKSAGUNGEN?

138
QUELLENANGABEN