

**4**  
**EINLEITUNG**

# INHALT

**KAPITEL 01**

**6**  
**EINE FRAGE DER  
FREQUENZEN**

**9**  
Licht ist Energie

**11**  
UVB – der  
Energiegeber

**12**  
***Wie Licht  
zu Energie wird***

**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**

#### 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

**73**  
Wer hat an der  
Uhr gedreht?

**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 Weininger

**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**