

INHALT

Einleitung	7	020. Praktizieren Sie Tai-Chi	33
001. Lernen Sie, Pilze zu lieben	8	021. Achten Sie auf die	
002. Singen Sie nach Herzenslust	9	Gartemperatur	34
003. Tanken Sie ein wenig		022. Lachen Sie	35
Mittagssonne	10	023. Seien Sie kein Warmduscher	36
004. Knoblauchatem, na und?	11	024. Umweltbewusstsein	
005. Bringen Sie sich morgens		entwickeln	37
in Schwung	13	025. Schließen Sie den Mund	39
006. Kultivieren Sie Ihr Qi	14	026. Mehr Magensäure	40
007. Vermeiden Sie nachts		027. Probieren Sie Akupunktur	
helles Licht	15	oder Akupressur	41
008. Essen Sie Beeren	16	028. Schütten Sie die	
009. Suchen Sie nach einem		Mundspülung weg	43
tieferen Sinn	17	029. Umdenken bei Antibiotika ..	44
010. Stellen Sie Ihre		030. Bringen Sie Ruhe rein	45
Vorannahmen infrage	18	031. Praktizieren Sie die	
011. Machen Sie Yoga	20	Wim-Hof-Methode	46
012. Trinken Sie einen Ginger-Shot	21	032. Kontrollieren Sie	
013. Akzeptieren Sie Ihre		Ihr Körperfett	47
Immunreaktion	22	033. Reduzieren Sie Entzündungen	49
014. Erden Sie sich	24	034. Machen Sie einen	
015. Entspannung vor dem		Waldspaziergang	50
Zubettgehen	25	035. Bringen Sie mehr Würze	
016. Üben Sie sich in Dankbarkeit	26	ins Leben	51
017. Überwachen Sie Ihr Immun-		036. Verbessern Sie Ihren	
system mithilfe der HRV	28	Tiefschlaf	52
018. Reduzieren Sie raffinierte		037. Überwachen Sie Ihre	
Kohlenhydrate und Zucker ..	29	Immungesundheit	53
019. Fasten Sie, um Ihr Immun-		038. Lassen Sie los	54
system zu stärken	31	039. Probiotische Nahrungs-	
		ergänzungsmittel	55

040. Jeden Tag ein Tänzchen	56	068. Beten Sie	91
041. Reduzieren Sie Elektrosmog	57	069. Praktizieren Sie Achtsamkeit	92
042. Achten Sie auf Ihr Lymphsystem	59	070. Spielen Sie ein Musikinstrument	93
043. Bekämpfen Sie Depressionen	60	071. Mehr Magnesium	94
044. Hören Sie Musik	61	072. Umarmen Sie Ihre Liebsten	96
045. Vergeben Sie anderen	62	073. Vergessen Sie Mäßigung ...	97
046. Mehr Vitamin D	63	074. Freunden Sie sich mit den Jahreszeiten an	98
047. Ein sicheres soziales Umfeld, das Sie unterstützt	65	075. Treiben Sie täglich Sport	100
048. Schlafen Sie mehr	66	076. Lächeln Sie mehr	101
049. Unterstützen Sie Ihre Mitochondrien	67	077. Knabbern Sie Kreuzblütler-gemüse	102
050. Lindern Sie Angstzustände	69	078. Geben Sie das Rauchen auf	103
051. Lieben Sie	70	079. Vorsicht vor 5G	105
052. Schaffen Sie Selbstvertrauen	71	080. Nehmen Sie Echinacea gegen virale Infektionen	107
053. Atmen Sie durch die Nase ..	72	081. Probieren Sie mal Kolostrum	108
054. Arbeiten Sie mit Ihrer Wut ...	73	082. Lieben Sie sich selbst	109
055. Essen Sie Vollwertkost	74	083. Ein sinnerfülltes Leben im Dienst am Nächsten	111
056. Gehen Sie unter Menschen	76	084. Immer mit der Ruhe.....	112
057. Sorgen Sie für genug Selen	77	085. Essen Sie genug Ballaststoffe	113
058. Steigern Sie die Menge des EZ-Wassers in Ihrem Körper	79	086. Emotionen durch Schreiben ausdrücken	115
059. Achten Sie auf genug Eisen	80	087. EFT – klopfen Sie sich gesund	117
060. Überwachen Sie Ihren Ernährungszustand	81	088. Weniger Alkohol trinken	118
061. Meditieren Sie regelmäßig ..	82	089. Bewegen Sie sich mehr – viel mehr	119
062. Weniger Koffein	83	090. Essen Sie Fisch	120
063. Heilen Sie Kindheitstraumata	84	091. Werden Sie kreativ	122
064. Kontrollieren Sie Ihren Zinkspiegel	86	092. Mikroben sind Ihre Freunde	123
065. Trauen Sie Ihrem psychologischen Immunsystem	87	093. Vergeben Sie sich selbst ...	124
066. Probieren Sie verschiedene Fastenmethoden aus	88	094. Verwenden Sie Kokosöl	125
067. Vollkorn – möglichst naturbelassen	90		

095. Erkältung und Fieber aushuntern	126	118. Nehmen Sie Vitamin C	158
096. Saubere Luft	128	119. Trinken Sie mehr Wasser ...	159
097. Minimieren Sie Chemie im Essen	129	120. Pflegen Sie Ihre Haut	160
098. Vorsicht beim Fliegen	130	121. Schütteln Sie es ab	161
099. Filtern Sie Ihr Wasser	132	122. Achten Sie auf Mondzyklen	162
100. Benutzen Sie andere Reinigungs- und Pflegeprodukte	134	123. Essen Sie naturbelassenen Honig	163
101. Schalten Sie den Fernseher aus	135	124. Nehmen Sie täglich Chlorella	164
102. Essen Sie die Speise der Götter	136	125. Boosten Sie Ihren Melatoninspiegel	165
103. Sorgen Sie im richtigen Moment für blaues Licht	137	126. Bringen Sie Schwung in Ihr Work-out	167
104. Gehen Sie in die Sauna	138	127. Aktivieren Sie Autophagie	169
105. Bekämpfen Sie Erkältungen und Allergien mit Bocksdorn	140	128. Nehmen Sie Borstige Taigawurzel	171
106. Machen Sie sich mit der Schumann-Resonanz vertraut	141	129. Die richtigen Kräuter verwenden	173
107. Trinken Sie grünen Tee	143	130. Medizinische Astrologie	174
108. Weinen Sie	144	131. Den Menstruationszyklus verstehen	175
109. Seien Sie selbstlos	145	132. Achten Sie auf die Sonne ...	177
110. Probieren Sie es mal mit Lactoferrin	146	133. Trinken Sie Kokoswasser ...	179
111. Unterstützen Sie Ihr Mikrobiom	148	134. Essen Sie Bio	180
112. Reduzieren Sie Schwermetalle	150	135. Machen Sie einen Verdauungsspaziergang	182
113. Trinken Sie unbehandelten Kakao	152	136. Achten Sie auf die großen Acht	183
114. Heilen Sie PTBS	153	137. Friede und Harmonie für Ihr Immunsystem	185
115. Pflegen Sie das Immunsystem Ihres Gehirns	155	138. Praktizieren Sie intermittierende hypoxische Atmung ..	187
116. Vermeiden Sie säurebildende Lebensmittel	156	139. Händewaschen, aber mit Verstand	188
117. Investieren Sie in Ihre Gesundheit	157	140. Rotlicht	189
		141. Entzündungshemmende Ernährung	190
		142. Heilen Sie Ihren Darm	191

143. Nutzen Sie die Schlafbeere zur Stärkung des Immunsystems	194	166. Sorgen Sie für genug Vitamin A	225
144. Lassen Sie entzündungs-fördernde Fette weg	195	167. Kräftigen Sie den Vagusnerv	227
145. Reduzieren Sie oxidativen Stress	197	168. Für einen gesunden Kupferspiegel sorgen	228
146. Ein Freund, dem Sie vertrauen	199	169. Machen Sie langsam	229
147. Nutzen Sie diese Öle zur Unter-stützung des Immunsystems	200	170. Lassen Sie Sprossen wachsen	230
148. Eisenmangel beheben	202	171. Steigern Sie den Glutathion-Spiegel	231
149. Kümmern Sie sich um ein Haustier	204	172. Schützen Sie sich vor Viren mit asiatischem Ginseng	233
150. Gesunde Vorbilder	205	173. Machen Sie ein Nickerchen	235
151. Praktizieren Sie Pranayama	206	174. Essen Sie mehr Obst und Gemüse	237
152. Heilende Klänge	208	175. Genießen Sie fermentierte Nahrung	239
153. Gehen Sie raus und gärtnern Sie	209	176. Bestäuben Sie das Immunsystem	241
154. Experimentieren Sie mit Magnetfeldtherapie	210	177. Essen Sie mehr Rohkost	242
155. Ein integrierter Ansatz	211	178. Ermitteln Sie genetische Mutationen	243
156. Essen Sie weniger Fleisch	212	179. Eliminieren Sie negative Lebensmittelreaktionen	244
157. Übernehmen Sie die Verantwortung	214	180. Nutzen Sie Propolis für ein starkes Immunsystem	246
158. Probieren Sie CBD-Öl	215	181. Nutzen Sie pflanzliche Fette	247
159. Klären Sie nicht körperliche Ursachen einer Immun-schwäche	216	182. Lindern Sie die Winterdepression	248
160. Nehmen Sie Spirulina	217	183. Glutathion als Nahrungs-ergänzungsmittel	249
161. Minimieren Sie die schädlichen Effekte von WLAN und Handys	218	184. Lösen Sie sich von Scham ..	251
162. Geben Sie dem Spirituellen Nahrung	220	185. Ein befriedigendes Sexleben	253
163. Nutzen Sie Acetylcystein ...	221	186. Reduzieren Sie die Auswirkungen von Stress ...	254
164. Sorgen Sie für einen gesunden Vitamin-E-Spiegel	223	187. Steigern Sie Ihre Lebensenergie	255
165. Mannschaftssport	224		