

## 6 Vorwort

## 10 Das Einfallstor stärken

## 16 Immun für immer?

17	Atemtraining
18	KONTRAINDIKATIONEN
20	ATEMTRAINING NACH WIM HOF
24	ATEMTRAINING NACH DR. BUTEYKO
26	Kontrollpause
31	Atemtraining – Übungen
32	Zwerchfellatmung
33	Nase freimachen
35	Reduzierte Atmung
39	Schritte mit angehaltener Luft
41	Kurzes, häufiges Luftanhalten
42	Richtige Atmung beim Sport
44	ATEMTRAINING MIT DEM ATEMTRAININGS- UND INHALATIONSGERÄT NACH FROLOV
45	ATEMTRAINING MIT SYSTEM
48	Kältetraining

# **Schnell wirkende Mittel und Prophylaxe**

Schüßler-Salze	52
Homöopathie	60
Komplexmittel-Homöopathie	66
Gemmomazerate und Tinkturen	80
GEMMOMAZERATE	84
TINKTUREN	90

## **Was kann ich noch tun?**

Immunkost	108
Antivirale Ernährung	115
Leber-, Nieren- und Gallenblasenreinigung	121
Worte der Kraft	125

## **Nachwort**

## **Anhang**