

## 8 Vorwort

# **Gesundheit kommt von innen**

- 12 Der Mensch hat  
Läuse und Flöhe
- 15 Die große Kraft der  
kleinsten Bausteine
- 16 Eine Frage der Kombination
- 16 Wenn Steine fehlen
- 17 Molekularmedizin heißt:  
Bausteine ergänzen
- 18 Glück gibt's rezeptfrei
- 18 Schmerzfrei mit Proteinen
- 21 Souverän mit Selen und  
Lithium
- 23 Glücksmolekül Serotonin
- 25 Gesund – auch  
ohne Pharma
- 25 Aspirin, bitte?
- 26 Danke, es geht auch ohne
- 28 Der neue Weg heißt  
Epigenetik
- 30 Die Grundlage:  
Eine große Blutanalyse

- 30 Cholesterin allein sagt  
wenig aus
- 31 Der Mensch ist kein Auto
- 33 Auffüllen ist eine Kunst
- 34 Krankheit ist Molekülchaos
- 35 Warum uns  
Molekülchaos quält
- 35 Schluss mit dem Heißhunger
- 37 Raus aus der Sucht
- 38 Gut schlafen ohne Pillen

# **Wenn Moleküle aus der Reihe tanzen**

- 42 Mangel macht blöd.  
Und unglücklich.
- 42 Wenn Menschen immer  
müde sind
- 44 Eine Frage der Werte
- 45 Moleküle sind wandelbar
- 46 Adipositas und Diabetes:  
abschalten
- 47 Was innen passiert? Zucker  
stoppt Fett
- 48 Vorsicht, Schrottstudien!

49 Der Speck verschwindet.  
Bewiesen.

52 Diabetes muss nicht  
für immer bleiben

56 **Demenz: Lässt sich  
zurückschrauben**

57 Was innen passiert?  
Zucker blockt Nervenzellen

59 Omega 3 rettet das Gehirn.  
Bewiesen.

64 **Schluss mit Depression,  
Angst und Panik**

68 Was innen passiert?  
Glückshormone fehlen

72 Und das Glück kommt  
zurück. Bewiesen.

76 **Wenn der Reizdarm  
endlich Ruhe gibt**

78 Was innen passiert?  
Viel zu viel!

82 Der Darm lässt sich  
beruhigen. Bewiesen.

84 **Krebs heißt, immer  
weiter kämpfen**

85 Was innen passiert?  
Zelle auf Abwegen

88 Gegen Krebs lässt sich  
etwas tun. Bewiesen.

91 Heilung: Und der Krebs  
verschwindet

93 **Läuse, Flöhe und  
noch viel mehr**

## **Heilung mit Lebens- bausteinen**

98 **Was Moleküle können**

98 DNA: Ein Wunder der  
Evolution

99 Zellen: Kleinste Wunderwerke

100 Tore, Schleusen,  
Kartenautomaten

101 Warum Zellen Low Carb  
lieben

102 Marathontraining ist  
Stoffwechseltraining

104 **Gesundheit anschalten**

105 Wenn Viren eindringen

106 Auch Pharma versucht das  
Umschalten

107 Umschalten mit Bewegung

110 Schalter bauen mit Vitaminen

111 Switchen mit Gedankenkraft

## **Eiweiß, Fett und Vitamine heilen**

- 116 **Proteine: Der wichtigste Weg zur Heilung**
- 117 Die Niere will Eiweiß!
- 119 Gelatine macht Gelenke gesund
- 121 Rotes Fleisch ist ungefährlich
  
- 133 **Fette: Machen einfach fit**
- 133 Powerherz dank Omega 3
- 136 Schöne Haut wächst von innen
- 137 Mehr Durchblick!
- 138 Die ersten 1000 Tage entscheiden
  
- 140 **Vitamine und Mineralstoffe: Das ist Leben!**
- 140 Durchblick mit Vitamin A
- 142 B<sub>12</sub>: Das Mangelvitamin
- 149 Auch Mineralien sind oft Mangelware

## **Die Heilung auf Turbo schalten**

- 152 Keine Kompromisse, bitte
  
- 154 **Eine Frage der Ernährung**
- 158 Infekte abwehren
- 159 Abwehr einschalten
  
- 163 **Stoffwechselturbo Laufen**
- 163 Bitte nicht Dummsitzen
  
- 168 **Genschalter Denken**
- 169 Endlich loslassen
- 171 Meditatives Laufen

## **Dem Körper geben, was er braucht**

- 178 **Das Alphabet der heilenden Atome und Moleküle**
- 178 Arginin
- 179 Carnitin
- 180 Chrom

180	Cystein	199	Selen
181	Dopamin	200	Threonin
182	Eisen	200	Tryptophan
183	Glutathion	201	Vitamin A (z. B. $\beta$ -Carotin)
184	Histidin	202	Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)
185	HGH (Wachstumshormon)	202	Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)
186	Insulin	203	Vitamin B <sub>3</sub> (Niacin)
189	Isoleucin, Leucin und Valin (BCAA)	204	Vitamin B <sub>5</sub> (Pantothensäure)
190	<b>Kreatin</b>	204	Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin)
191	Kalium	205	Vitamin B <sub>7</sub> (Biotin)
192	Kalzium	205	Vitamin B <sub>9</sub> (Folsäure)
192	Kobalt	206	Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamin)
192	Kupfer	207	Vitamin C (Ascorbinsäure)
192	Linolensäure (Omega 3; Omega 6)	208	Vitamin D <sub>3</sub> (Cholecalciferol)
193	Lithium	208	Vitamin E (z. B. $\alpha$ -Tocopherol)
194	Lysin	209	Vitamin K
194	Magnesium	210	Zeaxanthin
195	Mangan	211	Zink
195	Methionin	212	<b>Das logische Heilungsprinzip – ein Nachwort</b>
196	Molybdän	216	<b>Literatur</b>
197	Natrium	221	<b>Sachregister</b>
197	Nickel		
197	Phenylalanin		
198	Phosphor		
198	Prolin		
199	Quercetin		