

8 Vorwort

- 30 Cholesterin allein sagt wenig aus**
- 31 Der Mensch ist kein Auto**
- 33 Auffüllen ist eine Kunst**
- 34 Krankheit ist Molekülchaos**

⌚ 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 Molekulärmedizin 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**

- 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 B₁₂: 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. β -Carotin) |
| 184 | Histidin | 202 | Vitamin B ₁ (Thiamin) |
| 185 | HGH (Wachstumshormon) | 202 | Vitamin B ₂ (Riboflavin) |
| 186 | Insulin | 203 | Vitamin B ₃ (Niacin) |
| 189 | Isoleucin, Leucin
und Valin (BCAA) | 204 | Vitamin B ₅
(Pantothenensäure) |
| 190 | Kreatin | 204 | Vitamin B ₆ (Pyridoxin) |
| 191 | Kalium | 205 | Vitamin B ₇ (Biotin) |
| 192 | Kalzium | 205 | Vitamin B ₉ (Folsäure) |
| 192 | Kobalt | 206 | Vitamin B ₁₂ (Cobalamin) |
| 192 | Kupfer | 207 | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
| 192 | Linolensäure
(Omega 3; Omega 6) | 208 | Vitamin D ₃
(Cholecalciferol) |
| 193 | Lithium | 208 | Vitamin E
(z. B. α -Tocopherol) |
| 194 | Lysin | 209 | Vitamin K |
| 194 | Magnesium | 210 | Zeaxanthin |
| 195 | Mangan | 211 | Zink |
| 195 | Methionin | | |
| 196 | Molybdän | 212 | Das logische
Heilungsprinzip –
ein Nachwort |
| 197 | Natrium | | |
| 197 | Nickel | 216 | Literatur |
| 197 | Phenylalanin | 221 | Sachregister |
| 198 | Phosphor | | |
| 198 | Prolin | | |
| 199 | Quercetin | | |