

Inhalt

Ein Wort zuvor	11
//Kap 1//Ihr Blut sagt mehr als 1000 Worte.....	13
Ü1/Beste Werte für ein gesundes und glückliches Leben	13
Ü2 Darf's ein bisschen mehr sein?	14
Es darf viel mehr sein	14
Das Flaschenhals-Phänomen	16
Wie viel ist zu viel?	18
Präzise Medizin statt Glücksspiel	19
Das Blut in Ordnung bringen	20
Bitte nicht an Zahlen kleben.....	21
Ü1/ Welche Werte wertvoll sind	24
Die Basiswerte.....	25
Essenzielle Aminosäuren.....	27
Mineralstoffe, Spurenelemente und Schwermetalle	29
Vitamine und weitere Parameter.....	31
((Hormone fehlen ganz!!))	34
Ü1/ Was Labordiagnostik leistet.....	35
Schluss mit dem Fischen im Trüben	36
Messen statt raten	38
Die Kostenfrage	38
Geburt einer neuen Medizin	40
Sie haben es in der Hand	42
Schalten Sie den Gesundheitschalter an!	43
//Kap 2// Die Geheimnisse des flüssigen Organs	45
Ü1/ Jede Menge Körperchen	45
High Performer: Rote Blutkörperchen	47
Training auf der Höhe	49
Energie für alle Zellen	50

Security: Weiße Blutkörperchen	51
Zellen in der Berufsschule	53
Kluge Arbeitsteilung	54
So effektiv wie Pac-Man	55
Spezialeinheiten und Killerzellen.....	56
Schlagkräftige Anti-Krebs-Truppe.....	58
Alleskleber: Blutplättchen	59
Das Wunder der Wundheilung	60
Ü1/ Der Blutkreislauf: Mythos, Magie, Medizin	61
Galle, Schleim und Blut	61
Frösche unter der Lupe	63
Kraftpaket Herz	66
Kilometerlange Pipelines	66
Blut unter Druck	69
Wunderwerkstatt Leber	70
Ü1/ Transport und Klima: Was Ihr Blut sonst noch kann.....	73
Warum Ihr Blut Rindersteak liebt	73
Grundbaustein Eiweiß	74
Fett? Ja, bitte!.....	75
Wie kommt das Eisen ins Blutkörperchen?.....	77
Prima Klima im Körper	79
Ihre Klimaanlage ist schlauer als Sie	80
Ü1/Warnsystem Blut	82
Entzündungswerte schlagen Alarm.....	82
Tauchgang messen	82
Immunzellen zählen	83
Ein Protein als Entzündungspolizei.....	84
Streptokokken und Rheuma	85
Tumormarker zeigen Krebs an	86

Anfällig für Fehler	86
Das sind die wichtigsten Tumormarker	87
Stress schadet Ihrem Blut	89
Bitte mehr Rückenwind	90
Fit mit Kaffee im Blut.....	91
Ihr Blut als Fenster zur Leber	92
Die wichtigsten Leberenzyme	92
Hepatitis ist heilbar	94
Und wie geht's der Niere?.....	95
Harnstoff und Kreatinin sagen nicht viel	96
Wie fit ist Ihr Filter?	96
//Kap 3// Das steckt im Blut der Sieger	98
Ü1/ Viel, viel Sauerstoff	98
Eisenspeicher unter der Lupe	99
Ferritin?! Was war das noch?	101
Darum ist der Muskel rot	102
Taxi für Eisen	103
Ü1/ Hormone.....	105
Gaspedal Schilddrüsenhormone	106
Der Schalter heißt Selen	107
Jodmangel macht dumm	108
Vorsicht bei Hashimoto	111
Sexhormone für alle	112
Ohne Testosteron läuft gar nichts	112
Darum brauchen Sie Cholesterin!	113
Ganz einfach länger leben	115
Progesteron macht fruchtbar	115
Ü1/ Nein, kein Zucker!	116
Ihr Blut mag keine Nudeln	116

Kohlenhydrate: Braucht kein Mensch	117
Bleiben Sie lieber jung	118
„Briefbeschwerer“ braucht kein Mensch	121
//Kap 4//So geht natürliches Bluttuning	124
Ü1/ Tuning statt Doping	124
Ü1/ Eiweiß für den Tiger im Tank	126
Darum Fleisch.....	128
Fisch als frische Alternative	130
Alles Käse.....	131
Immer eine gute Idee: Ei!	131
Blut trinken?	132
Aminos aus Pflanzen	133
Soja: Sogar aus Bayern	134
Eiweiß aus der Hülse	134
Vital mit Nüssen	135
Vom Baum und aus dem Meer.....	136
Alternative Zaubertrank.....	137
Aminos aus der Ampulle.....	138
Shake it!.....	140
Ü1/ Fett macht blutjung	142
Schlechte Fette gibt es nicht	142
„Ungesättigt“ für Hirn und Herz.....	143
Ihr Körper verwandelt Fette	144
Nachhilfe aus der Kapsel	145
Omega für ein langes Leben!.....	146
Wie viel Fett ist gut fürs Blut?	148
Wo steckt’s denn nun drin?	148
Tierisch gute Fette	148
Alles im grünen Bereich.....	150

Ü1/ Geheimtipp Vitamintuning	152
„Aber ich esse doch frisches Obst ...“	152
Vitamin A für Haut und Augen	154
Warum Vitamin A?	155
So geht Vitamin-A-Tuning.....	155
Mit Vitamin B die Fresszellen füttern.....	155
Nikotinamid begeistert.....	156
B3 macht die Security stark	157
Was kann B3?	158
So geht Vitamin-B3-Tuning.....	158
Leistungsbringer Folsäure	159
Vitamin C für starke Abwehr	161
Ja, so viel!	162
Superheld Vitamin C	163
So geht Vitamin-C-Tuning.....	163
Die Blamage des Jahrhunderts	164
Vitamin D kann noch mehr	165
So geht Vitamin-D-Tuning	166
Ü1/ Eine Spur besser	166
Woher die Elemente kommen	167
Magnesium: Salz der inneren Ruhe	167
Hilft gegen Migräne	169
Für mehr Ausdauer.....	169
Auch am Schreibtisch	170
Wie viel hilft viel?	170
Zink heißt Lebensfreude.....	171
Schnupfen killt Zink (und umgekehrt)	171
Die Quelle heißt NEM	172
Wie viel darf es sein?	173

Selen und die Leichtigkeit des Seins.....	173
Warum das Unmögliche möglich ist	174
Wie viel brauchen Sie zum Fliegen?	175
Lithium: Jungbrunnen aus der Wasserleitung.....	175
Froher länger leben	176
Und die Dosis?	177
Phosphor brennt für Sie	177
Mehr Energie	178
Auffüllen mit der Gorillamethode	178
Ü1/ Hormone auffüllen?	179
Testosteron macht Frauen fit.....	179
Lustkiller Pille?	180
Let's talk about Sex	181
Zu wenig Testosteron = schwer krank.....	182
Anstupsen statt tunen	182
Ü1/ Sauerstoff pumpen	184
Mehr als eine Luftnummer	184
Jeden Tag Sauerstoff duschen	185
Hoch oben laufen	186
Ganz langsam rennen	187
Leistungsexplosion dank Arginin	187
Mehr Luft mit Histidin	190
Omega-3 pusht O ₂	191
Ü1/ Gesunde Gedanken tanken	192
Pure Information wirkt.....	193
Tuning mit Information	194
Stoppen Sie das Affengeschnatter	194
Der Trick mit dem Tiefschlafreflex.....	195
Ein Nicht-Wort für Ihr Gehirn	196

//Kap 5// Bluttuning und das Wunder der Heilung	198
Ü1/ So stoßen Sie das Wunder an	199
Manchmal braucht es mehr als NEM	200
Verborgene Schätze	201
Weil es einfach funktioniert	203
Ü1/ Antrieb: Das Adlerprinzip.....	206
Abheben mit dem Sonnenvitamin	206
Wer will schon im Keller leben?	207
Geheimnis Interferon	208
Glücksfaktor Eiweiß.....	209
Weitermachen, auch wenn es dauert	209
Wenn der Zahnarzt glücklich klingelt	211
Ü1/ Lästige Allergien loswerden	213
Schluss mit den Zweifeln.....	213
Zusammenhänge sehen	214
Ü1/ Autoimmunerkrankungen lindern	216
Multiple Sklerose verliert ihren Schrecken	216
Was Hashimoto mit Brusthaaren zu tun hat	218
... und mit Omega-3	219
Ü1/ „Ich bin doch kein Psycho!“	220
Auch Depression zeigt sich im Blut	221
Pharma – oft ein Drama!.....	222
Eine Welt aus Pillen	223
Besser Tryptophan	224
Ständig Heißhunger?	225
Nicht alles ist „stressbedingt“	227
Löcher stopfen, Burnout abschalten	229
Burnout-Bild im Blut	229
Burnout durch Virus	231

Ü1/ Mit Haut und Haaren	232
Lackschäden	232
Tschüss, unheilbares Ekzem!	233
Pickel braucht kein Mensch.....	233
Zwanzig Jahre Jucken	234
Ganz schön haarig	235
Zopfauftall	235
Zink legt den Schalfer um	236
Ü1/ Herzensangelegenheiten	237
Herzrhythmusstörungen	238
Vorhofflimmern	239
Herzinfarkt	240
Herzangst	242
Herzrasen	243
Ü1/ Und der Kreislauf läuft rund	243
Blutdruck endlich normal.....	244
Aber warum Omega?	245
Und warum kein Salz?	246
Ohnmacht? Nein danke!	247
Ü1/ Schlaflos in Deutschland	248
Immer mehr Tabletten.....	249
„Ich brauche viel weniger Schlaf!“	250
Ü1/ Tückisch: Viren und Parasiten.....	251
Erwischt fast jeden: Epstein-Barr-Virus.....	252
EBV – die Fakten	254
HIV/Aids	254
Eine der häufigsten Krankheiten überhaupt	255
Es sitzt im Blut	255
Schützen Sie sich!	256

Auch hier: Vitamin C!.....	256
Malaria	257
Nur ein Stich	257
Schlauer Einzeller	258
Ü1/ Verletzt?	259
Schneller fit mit Arginin und Prolin	259
Eisen flickt Wunden	260
Drei Schritte zur Heilung	262
Omega und Co.: Was sonst noch hilft	263
//Kap 5// Ein Wort zum Schluss.....	266
Blut ist Magie und Wissenschaft	266
Sie brauchen Ihren eigenen Masterplan	267
Ausprobieren. Nur Mut!.....	268
Literatur	271