Inhalt

8 Vorwort

Stellen Sie Ihre Gesundheit auf gesund

- 12 **TIPP 1**
Ihre Gesundheit – ein epigenetisches Feuerwerk
- 16 **TIPP 2**
Artgerechtes Leben
- 19 **TIPP 3**
Erhöhen Sie Ihre VO₂max
- 22 **TIPP 4**
Niedriges Insulin für ein langes und gesundes Leben
- 26 **TIPP 5**
Starke Knochen, Muskeln und Gelenke fürs Glück
- 29 **TIPP 6**
Muskeln voller Kraft
- 32 **TIPP 7**
Superglatte Blutgefäße
- 35 **TIPP 8**
Cholesterin ist nicht böse
- 38 **TIPP 9**
Runter mit dem Blutdruck
- 41 **TIPP 10**
Herzhelfer Coenzym Q₁₀
- 43 **TIPP 11**
Das Wachstumshormon hält jung
- 45 **TIPP 12**
Verändern Sie Ihr Gehirn ein Leben lang
- 47 **TIPP 13**
Mehr Dopamin – mehr Antrieb
- 50 **TIPP 14**
Gesundheit beginnt im Darm

- 53 **TIPP 15**
Wie sich ein gesunder Darm anfühlt
- 55 **TIPP 16**
Darmbakterien für die Gesundheit
- 60 **TIPP 17**
Dicht muss der Darm sein
- 63 **TIPP 18**
Treiben Sie Sport – Ihr Leben lang
- 65 **TIPP 19**
Atmen Sie aus
- 67 **TIPP 20**
Nie wieder Rücken
- 70 **TIPP 21**
Ausschlafen
- 72 **TIPP 22**
Ihr Gehirn braucht Schlaf
- 74 **TIPP 23**
Bedeutungsvolle Achse zwischen Darm und Gehirn
- 78 **TIPP 24**
Alarmierte Immunzellen im Gehirn

Frühzeitig Krankheiten vorbeugen

- 82 **TIPP 25**
Gesunde Epigenetik
- 85 **TIPP 26**
Es gibt nur eine Krankheit
- 87 **TIPP 27**
Schützen Sie Ihre Mitochondrien
- 90 **TIPP 28**
Chronischen Erkrankungen vorbeugen

- 93 **TIPP 29**
Erkennen Sie chronische Entzündungsreaktionen
- 96 **TIPP 30**
Vorsicht Homocystein
- 98 **TIPP 31**
Gefahrstoff Homocystein
- 100 **TIPP 32**
Lipoprotein(a) senken
- 102 **TIPP 33**
Gluten erhöht die Darmdurchlässigkeit
- 104 **TIPP 34**
Schmerzmittel – so schädlich wie Antibiotika
- 106 **TIPP 35**
Der Darm ist stressempfindlich
- 110 **TIPP 36**
Leaky Gut aufspüren
- 112 **TIPP 37**
Lebensmittelsensitivitäten selbst aufspüren
- 116 **TIPP 38**
Allergien und Hautprobleme vom Darm aus behandeln
- 118 **TIPP 39**
Ursachen von Autoimmunerkrankungen kennen
- 122 **TIPP 40**
Messen Sie oxidativen Stress

Ernährung ist das Wesentliche

- 126 **TIPP 41**
Kohlenhydrate bringen den Darm durcheinander
- 129 **TIPP 42**
Krank machende Kohlenhydrate
- 132 **TIPP 43**
Problem Fertigprodukte

- 134 **TIPP 44**
Zusatzstoffe schaden dem Darm
- 137 **TIPP 45**
Alkohol schädigt das Gehirn
- 139 **TIPP 46**
Die verborgene Gefahr durch Pestizide
- 142 **TIPP 47**
Kuhmilch macht häufig Probleme
- 145 **TIPP 48**
Kaffee: Ja oder Nein?
- 147 **TIPP 49**
Risikogruppe Vegetarier und Veganer
- 150 **TIPP 50**
Schlemmen Sie Paleo
Das Essen der Langlebigen
- 152 **TIPP 51**
Proteine sind das Wesentliche
- 156 **TIPP 52**
Proteine für ein starkes Immunsystem und eine starke Darmschleimhaut
- 160 **TIPP 53**
Gemüse in allen Formen und Farben
- 165 **TIPP 54**
Q₁₀ ist pure Energie
- 167 **TIPP 55**
Sekundäre Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend
- 169 **TIPP 56**
Passende Fette und Öle verwenden
- 171 **TIPP 57**
Wasser: Grundlage allen Lebens

- 174 **TIPP 58**
Gehirnschutz durch Ketose
- 177 **TIPP 59**
Intermittierendes Fasten
repariert Körperzellen
- 180 **TIPP 60**
Fleisch und Fisch:
Auf die Qualität kommt es an
- 182 **TIPP 61**
Der Wert des Essens

Nährstoffe gezielt nutzen

- 186 **TIPP 62**
Nährstoffe für eine gesunde
Epigenetik
- 188 **TIPP 63**
Alles für die Energieher-
stellung
- 190 **TIPP 64**
Das braucht das Immunsystem
- 193 **TIPP 65**
Nährstoffe gegen Schmerzen
- 195 **TIPP 66**
Vitamin D und K₂ – zwei
essenzielle Stoffe
- 198 **TIPP 67**
Stärkt das Immunsystem
und lässt Entzündungen
abklingen – Vitamin D
- 200 **TIPP 68**
Bauen Sie sich eine Mauer
aus ... Zink!
- 202 **TIPP 69**
Zink kurbelt die Verdauung an
und macht den Darm dicht
- 204 **TIPP 70**
Vitamin C: mehr als ein Anti-
oxidans
- 206 **TIPP 71**
Mit Vitamin C gegen das
gefährliche CRP
- 208 **TIPP 72**
Alleskönner im Darm – Vit-
amin C
- 211 **TIPP 73**
Die richtige Dosis Vitamin A
- 213 **TIPP 74**
Vitamin A für Mukus, neue
Darmzellen und gegen Dauer-
durchfall
- 215 **TIPP 75**
Vitamin E gegen Entzündungen
- 217 **TIPP 76**
B-Vitamine für die schnelle
Leitung
- 221 **TIPP 77**
B-Vitamine für das Mikrobiom
- 223 **TIPP 78**
Eisen stählt das Herz
Eisenmangel kommt oft vor
- 226 **TIPP 79**
Mit Eisen zum guten
Gedächtnis
- 229 **TIPP 80**
Eine gute Magnesiumversor-
gung ist essenziell
- 232 **TIPP 81**
Magnesium für mehr als
Zufriedenheit
- 235 **TIPP 82**
Selen: ein Muss für die Gehirn-
gesundheit
- 237 **TIPP 83**
Selen für eine starke Darm-
schleimhaut
- 239 **TIPP 84**
Calcium muss in den Knochen
bleiben

- 241 **TIPP 85**
Jod – essenziell, doch oft ignoriert
- 245 **TIPP 86**
Omega 3 für gesunde Knochen, Muskeln und Gelenke
- 247 **TIPP 87**
Omega 3 fürs Herz
- 252 **TIPP 88**
Nervenzellen brauchen Fettsäuren
- 256 **TIPP 89**
Glutamin – die Alleskönner-Aminosäure
- 258 **TIPP 90**
Gut schlafen mit GABA und Co.
- 260 **TIPP 91**
Nahrungsergänzungsmittel – ein Geschenk

Der Mensch braucht Bewegung

- 264 **TIPP 92**
Sport macht schlau
- 266 **TIPP 93**
Wunderbare Mitochondrien-Erneuerung
- 268 **TIPP 94**
Wie Training Entzündungen heilt
- 270 **TIPP 95**
Stress-weg-Sport
- 272 **TIPP 96**
Muskeln halten jung
- 274 **TIPP 97**
Der Darm braucht Sport
- 276 **TIPP 98**
Plank – die magische Übung
- 278 **TIPP 99**
Muskeln wollen Stretching
- 280 **TIPP 100**
Nordic Walking – mehr als Spazierengehen
- 282 **TIPP 101**
Laufstrecken und Tempo
- 284 **TIPP 102**
Nüchternlauf wirkt vierfach

Glück ist immer selbst gemacht

- 288 **TIPP 103**
Alpha-Wellen: Glück ist trainierbar
- 291 **TIPP 104**
Denken Sie gut von sich
- 294 **TIPP 105**
Meditation verändert das Gehirn
- 296 **TIPP 106**
Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr
- 298 **TIPP 107**
Die Kopf-frei-Meditation
- 300 **TIPP 108**
Stress wegdenken
- 302 **TIPP 109**
Meditation ist ein Genschalter
- 304 **TIPP 110**
Überlassen Sie Entscheidungen nicht dem Unterbewusstsein
- 306 **TIPP 111**
Unmögliche Ziele erreichen
- 308 Quellen
- 315 Stichwortverzeichnis