

Inhalt

Vorwort

Das Leben – ein einziger Balanceakt 11

I Luft 13

- 1 Atem – Geheimnis des Lebens 13
 - Luft holen ist nicht gleich atmen 13
 - Falscher Atem macht sauer 15
- 2 Richtiger Atem braucht drei wichtige Helfer 16
 - Mund zu, Nase auf! 17
 - Das Zwerchfell hält alles in Schwung 18
 - Jede Zelle soll mitatmen 22
- 3 Der pH-Wert ist das Maß aller Dinge 23
 - Sauer macht gar nicht lustig 24
 - 90 Prozent der Bevölkerung sind zu sauer 25
 - pH-Wert – was sagt denn das? 27
 - Vier schwerwiegende Irrtümer vererben sich 28
 - Schon ein Punkt macht den großen Unterschied 30
 - Regelmäßige Kontrolle ist wichtig 33
 - Schmerzen oder Homöostase 34
- 4 Dampf ablassen verboten! 36
 - Kohlendioxid raus – Sauerstoff rein 37
 - Vorsicht bei Muskelkater! 38

- 5 Das Geheimnis des richtigen Atmens 40
 - Die Lunge ist ein Warteraum 40
 - Bloß nicht zu tief einatmen 42
 - Nur keine falsche Hast 42
 - Zu heftiges Atmen kann zu Herzinfarkt führen 43
 - Elf Millionen Fehler im Jahr 44
- 6 Sport ist nur noch Effekthascherei 45
 - Akrobatik, die keinen Spaß macht 46
 - Freie Bewegung bringt freies Atmen 47
- 7 Leichter Atem ist am besten 48
 - Die Lunge hilft sich mit einem Trick 49
 - Schon vor der Geburt der falsche Rat 49
 - Zu viel Schlaf kann gefährlich sein 50
 - Leichter atmen lernt man leicht 51

II Wasser 53

- 1 Was das Wasser alles kann 53
 - Grundlage für jedes Leben 54
 - Ein Winzling mit zwei elektrischen Ladungen 55
 - Mit Brücken zum Cluster 56
 - Krankheit entsteht durch falsche Information 57
 - Warum manche Fische nicht erfrieren 58
 - So sprengt Eis die Flasche 59
 - Die Meere – eine große Klimaanlage 60
 - Wenn Wasser die Schwerkraft besiegt 61
 - Die Spedition im Körper 62
- 2 Materie ist gleich Energie 63
 - Albert Einsteins Überraschung 64

- Information macht gesund oder krank 65
- Schadstoffe bleiben erhalten 66
- Wie Wasser mit Energie umgeht 66
- Das richtige Wasser erhöht die Energie 68
- Vorsicht vor Elektrosmog! 69
- Alter heißt zu wenig Spannung 70
- Allergisch auf Wasser? 71
- 3 Wasser vergisst nicht 72
 - Wie Sender und Empfänger 72
 - Das eingebaute Gedächtnis 73
- 4 Der Mensch besteht zum Großteil aus Wasser 74
 - Im Alter werden wir trockener 74
 - Achtung, nicht austrocknen! 75
 - Abhängig bis in die letzte Zelle 76
 - Schleusen steuern die Funktionen 77
- 5 Ein Element hat viel zu tun 78
 - Wehe, wenn der Wasserhaushalt nicht stimmt! 80
 - Die Norm: 2,4 Liter pro Tag 80
 - Zu wenig Wasser kann tödlich sein 82
 - Zu viel Wasser kann zur Vergiftung führen 82
 - Wasseraustausch ist lebenswichtig 83
 - Die Niere macht ein Kunststück möglich 85
 - Kolloide – was ist denn das? 86
 - Nur gutes Wasser hält stabil 87
- 6 Welches Wasser soll man trinken? 89
 - Mineralwässer 91
 - Plastik oder Glas? 91

- 7 Ein besonderes Nass – levitiertes oder ultra-kolloidales Wasser 93
 - Zwingt mehr Energie hinein 94
 - Energieeintrag im Wasser 95
 - Gifte werden aus dem Körper gespült 96

III Nahrung 99

- 1 Essen und Vernunft 99
 - Richtig essen, richtig denken 100
 - Woran soll man sich orientieren? 102
 - Eiweiß-Mast macht sauer 102
 - Die zehn großen Sünden 103
 - Ein Gift, das Zucker heißt 108
 - Zucker schwächt auch das Gehirn 110
- 2 Gesundheit kommt vor Genuss 113
 - Erst richtig kauen, dann verdauen 113
 - Der Tod beginnt im Darm 114
 - Vergiftete Nahrung schädigt alle Organe 115
 - Verwesung führt zu Depressionen 118
- 3 Was sich gut mit wem verträgt 119
 - Fisch und Frucht versteh'n sich nicht 119
 - Selbstmord mit der Nahrung 120
 - Auf die richtige Kombination kommt es an 121
- 4 Fest oder flüssig – das ist die Frage 123
 - Das beste Verhältnis zwischen Essen und Trinken 123
 - So lässt sich sogar Krebs verhindern 124
 - Der Löwe weiß, was richtig ist 125

- 5 Was steckt wo drin? 126
 - Normal macht nicht vital 127
 - Verboten – der Gesundheit zuliebe 128
 - Nahrung als Medizin 129
 - Von Ananas bis Zwiebel 131
- 6 Was der Speichel alles kann 154
 - Die Nahrung wird zerlegt 154
 - Trocken schmeckt nach nichts 155
 - Da bleibt einem glatt die Spucke weg 155
- 7 Lachen 157
 - Was ist Lachen? 157
 - Was bewirkt Lachen? 157
 - Was verändert sich durch Lachen? 157

IV Zusammenfassung

- Jeder kann sich selbst helfen 161**
 - Übersäuerungszeichen für jedermann sichtbar 161
 - Dreimal Gleichgewicht muss sein 162
 - Was hebt Übersäuerung auf? 164

Anhang 166

- Begriffserläuterungen 166
- Adressen 168
- Literaturhinweise 169
- Register 172