

Inhalt

Warum ich dieses Buch schreibe	6
1 Das GAP-System – Gesundheit ganzheitlich betrachtet	11
Gesundheitssystem oder Krankheitssystem – deswegen brauchen wir GAP	12
Bist du in der GAP?	19
2 Was ist Blut wert? Die Regeln des Blutwerte-Codes	51
Warum regelmäßige Messungen der Blutwerte sinnvoll sind	52
Referenzwerte versus Optimalwerte	55
Leitfaden für eine verlässliche Blutabnahme	57
3 Die Blutsprache – so nutzt du Blutwerte für deine Ziele	63
Wie du mit diesem Kapitel arbeitest	64
Dein Ziel: Allgemeiner Gesundheitsüberblick – die Basis	66
Dein Ziel: Mehr Energie	105
Dein Ziel: Eine gesunde Schilddrüse	121
Dein Ziel: Herzgesundheit	143

Dein Ziel: Regelmäßiger Zyklus	160
Dein Ziel: Testosteron und Muskelaufbau	174
Dein Ziel: Besserer Schlaf	182
Dein Ziel: Fettabbau und Muskelaufbau	188
Thiemos allgemeiner Gesundheitscheck für ein langes Leben	192
Nachwort	201
Übersicht über die Blutwerte	202
Maßeinheiten im Überblick	209
Glossar	211
Empfehlungen	216
Quellen	217
Stichwortverzeichnis	218
Über den Autor	221
Danksagung	222