

**James Clement** mit Kristin Loberg

# — DER — **GESUND SCHALTER**

Wie Sie Ihren Stoffwechsel maximieren  
und Ihre Zellen durch Autophagie verjüngen

**riva**

© 2020 des Titels »Der Gesundheitschalter« von James Clement (ISBN 978-3-7423-0945-7) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



## INHALT

---

<b>Vorwort</b>	.....	6
<b>Einleitung</b>	Der Gesundheitschalter . . . . .	10
<b>Kapitel 1</b>	Die Osterinsel und Transplantationspatienten . . . . .	23
<b>Kapitel 2</b>	Müllautos und Recyclingstationen. . . . .	36
<b>Kapitel 3</b>	Zwerge und Mutanten. . . . .	49
<b>Kapitel 4</b>	Okiwaner, Mönche und Adventisten . . . . .	71
<b>Kapitel 5</b>	Kinder mit Epilepsie und Weltklasseradfahrer . . . . .	99
<b>Kapitel 6</b>	Höhlenbewohner und industrialisierte Menschen . . . . .	118
<b>Kapitel 7</b>	Walnüsse und mit Mais gefütterte Kühe . . . . .	147
<b>Kapitel 8</b>	Wale, Nager und leichte Raucher . . . . .	169
<b>Kapitel 9</b>	Fingerpieksen und Einkaufslisten . . . . .	189
<b>Schlusswort</b>	Eine gesunde Liebe zum Leben . . . . .	217
<b>Dank</b>	.....	220
<b>Quellen- verzeichnis</b>	.....	222
<b>Bildnachweis</b>	.....	234
<b>Stichwort- verzeichnis</b>	.....	235