

1



■ Vorwort	7	■ Ich bin wichtig	21
Gut zu wissen	9	■ Das esse und trinke ich	21
■ Was Gesundheit bedeutet	10	■ So wohne und schlafe ich	22
■ Was Selbstbehandlung bedeutet	11	■ Das sind wichtige Menschen für mich	24
■ Was bedeutet Gesundheit für Sie	13	■ Das habe ich an	25
Test: Welcher Typ bin ich	14	■ Da halte ich mich auf	26

2



Gesund werden oder bleiben	29	■ Der geplagte Rücken	59
In Bewegung bleiben	31	Gehen und Laufen – Schritt für Schritt fit	63
■ Einrösten unmöglich	32	■ Beschwerden in Hüfte und Knie	64
Training an Geräten – gut für den Leistungs-Check	36	■ Fußprobleme	66
■ Knochen kräftigen	37	Gezielter Hautkontakt – Massagen	67
■ Muskeln mobilisieren	38	Zur Ruhe kommen	71
■ Gelenke geschmeidig halten	43	■ Gesunder Schlaf	72
■ Sehnen und Bänder straffen	49	Die innere Uhr – Chronobiologie	76
■ Starke Nerven behalten	52	■ Zu wenig Schlaf	77
Mit den Händen heilen – manuelle Therapiemethoden	53	■ Nicht in den Schlaf kommen	82
■ Haltung bewahren	54	■ Durchschlafen unmöglich	88
■ Beschwerden in Nacken und Schultern	56	Ordnung ins Leben bringen – Ordnungstherapie	91
		■ Der Schlaf ist nicht erholsam	92



Der Seele zuhören	96	■ Ohrgeräusche	184
■ Die Befindlichkeit fassen	97	■ Schwindelgefühle	186
■ Mir geht es gut	97	■ Verstopfte, laufende Nase	188
Meditation	101	Schüßler-Salze	189
■ Entspannung finden	102	■ Mundgeruch	194
■ Selbstwertgefühl steigern	105	■ Mundgeschwüre	196
■ Kommunikation optimieren	107		
■ Stress mindern	109	Frau sein – gesund bleiben	198
Gesundheit in Fernost	110	■ Brustprobleme	199
■ Ruhe bewahren	113	■ Vaginalfluor verringern	201
■ Immer müde?	115	■ Monatliche Probleme	204
■ Energie tanken	118	Gender Medicine – der kleine Unterschied	208
■ Erschöpfung aufhalten	120	■ In die Jahre kommen	209
Druckpunkte massieren – Akupressur	124	■ Schwaches Bindegewebe stärken	213
■ Traurigkeit vertreiben	127		
■ Ängstlichkeit abbauen	130	Das Äußere pflegen	216
■ Schmerzen mindern	133	■ Schöne Haut bewahren	217
■ Wenn der Kopf brummt	137	■ Fettige, unreine Haut	220
Bach-Blüten	141	■ Trockene Haut	223
■ Migräne mildern	142	■ Gemischte Haut	225
■ Konzentration steigern	145	■ Juckreiz	225
■ Gedächtnis trainieren	147	Gesunde Düfte – Aromatherapie	226
		■ Hautausschlag/-rötungen	228
Genuss empfinden	150	■ Hautmale	231
■ Sinnesfreude und Ernährung	151	■ Sonnenbrand und Insektenstich	234
■ Hunger und Durst wahrnehmen	153	Wickel – Kompressen und Umschläge	236
Wie sieht die optimale Ernährung aus?	154	■ Schlecht heilende Haut	238
■ Keinen Appetit haben	157	■ Haarprobleme	239
■ Übergewicht	160	■ Nagelveränderungen	242
Fasten – Qual oder Lebensqualität?	166		
■ Genussmittel genießen	168	Frei atmen	244
■ Zweisamkeit genießen	170	■ Erkältet sein	245
		■ Der Hals schmerzt	249
Die Wahrnehmung schärfen	174	Homöopathie	253
■ Trockene Augen	175	■ Husten	254
■ Gerötete, tränende Augen	177	■ Erschwertes Luftholen	258
■ Übermüdete und gereizte Augen	179	Abschalten lernen – Entspannungsverfahren	263
■ Weitere Augenprobleme	180	■ Weitere Atemprobleme	264
■ Schmerzende Ohren	181		
■ Eingeschränktes Hören	183		

Inhalt

Auf den Bauch hören	267	■ Blasenschwäche	340
■ Bauchschmerzen lindern	268	■ Heilpflanzen	341
■ Aufstoßen und Sodbrennen vermeiden	272	■ Schmerzen in der Nierenregion	345
■ Ernährungsformen – Alternativen oder Außenseiter?	273		
■ Übelkeit bekämpfen	276	Stoffwechsel und Abwehr stärken	348
■ Erbrechen abklären	279	■ Ständig auf Trab	349
■ Durchfall beenden	281	■ Eine starke Abwehr	349
■ Mikrobiologische Therapie	282	■ Schwitzen	352
■ Ausleitungsverfahren	287	■ Frösteln, kalte Füße, Zugempfindlichkeit	356
■ Blähungen vertreiben	288	■ Fieber	359
■ Verstopfung beheben	292	■ Yoga – Bewegung und Atmung im Einklang	360
■ Säure-Basen-Haushalt	296	■ Falsche Reaktionen	362
■ Völlegefühle verstehen	298	■ Überschießende Reaktionen	363
■ Reizdarm – von allem etwas	298		
■ Afterbeschwerden	301	Warnzeichen aus dem Labor ernst nehmen	368
■ Orthomolekulare Therapie – Wundermittel oder vitale Helfer?	305	■ Erhöhter Blutdruck	369
		■ Erhöhte Cholesterinwerte	373
Herz und Gefäße kräftigen	306	■ Biofeedback & Hypnose – Signale des Körpers zur Entspannung nutzen	374
■ Intakt? Im Takt!	307	■ Erhöhte Blutzuckerwerte	379
■ Herzschmerzen	307	■ Erhöhte Harnsäurewerte	383
■ Herzjagen und Herzstolpern	312	■ Blut im Stuhl	386
■ Abnahme der Gehstrecke	315	■ Schmerzlose EKG-Veränderungen	387
■ Wasser – heilsames Nass	318		
■ Fehlende Belastbarkeit	319	Gut gerüstet für jeden Fall	389
■ Schwere, müde Beine	321	■ Die Haus- und Reiseapotheke	390
■ Geschwollene Beine	323	■ Unterwegs	395
■ Niedriger Blutdruck	327		
Nieren und Harnwege prüfen	330		
■ Nieren und Harnwege gesund halten	331	3 Anhang	397
■ Schmerzen beim Wasserlassen	334	■ Index	398
■ Erschwertes Wasserlassen	337		