

Inhalt



Vorwort	5
Ganz gesund werden	10
Was uns krank macht	12
Selbstregulation bis zur Erschöpfung	12
Innere und äußere Belastungen	15
Was den Körper belastet	19
Übersäuerung und Basenmangel	20
Das persönliche Risiko abschätzen	22
Die Selbstregulation des Körpers anregen	24
Ausscheidung – ein komplexes System	24
Den Organismus stärken	25
Ganzheitlich heilen mit Homöopathie	30
Die Entwicklung der Homöopathie	30
Das 3-Phasen-Konzept	34
Phase 1: Aktivieren	34
Phase 2: Regulieren	35
Phase 3: Stabilisieren	35
Die Selbstbehandlung	36
Das passende Mittel finden	36
Homöopathische Mittel richtig einnehmen	36
So können Sie die Ausscheidung unterstützen	39
Hydrotherapie und Kneippsche Verfahren	39
Massagen	39
Akupunktur	39
Pflanzenheilkunde	40
Sauna	40
Phase 1: Aktivieren	42
Körperliche Ursachen und Beschwerden	44
Beobachten Sie die Wirkung	44
Individuelle Reaktionswecker	46



Seelische Ursachen und Beschwerden	54
Seelische Blockaden lösen	54
Reaktionswecker für die Seele	55
Phase 2: Regulieren	62
Kopf, Hals und Brust	64
Kopfschmerzen, Migräne	64
Zähne, Zahnfüllungen, Zahnfleisch	66
Nase und Nasennebenhöhlen	70
Mandeln, Lymphdrüsen	72
Schilddrüse	74
Weibliche Brust	76
Atemwege, Bronchien	79
Immunsystem, Lymphsystem, Bindegewebe	81
Allergische Erkrankungen (Heuschnupfen)	81
Umweltbedingte Erkrankungen	83
Lymphsystem, Bindegewebe	86
Bauch und Unterleib	90
Magen	90
Darm	92
Stoffwechsel	94
Harnwege	97
Prostata	100
Vaginalbereich	101
Bewegungsapparat	103
Gelenke	103
Muskeln und Sehnen	105
Haut, Haare, Nägel	108
Allergische Hautreaktion	108
Unreine Haut, Pickel, empfindliche Haut	111
Tattoos, Piercings und Narben	112
Haare und Nägel	114





Phase 3: Stabilisieren 118

Wirklich gesund werden und bleiben 120

Kopf, Hals und Brust 121

Kopfschmerzen, Migräne	121
Zähne, Zahnfüllungen, Zahnfleisch	121
Nase und Nasennebenhöhlen	122
Mandeln, Lymphdrüsen	123
Schilddrüse	124
Weibliche Brustdrüse	124
Atemwege, Bronchien	124

Immunsystem, Lymphsystem, Bindegewebe 126

Allergische Erkrankungen (Heuschnupfen)	126
Umweltbedingte Erkrankungen	127
Lymphsystem, Bindegewebe	127

Bauch und Unterleib 128

Magen	128
Darm	128
Stoffwechsel	129
Harnwege	129
Prostata	130
Vaginalbereich	131

Bewegungsapparat 132

Gelenke	132
Muskeln und Sehnen	133

Haut, Haare, Nägel 134

Allergische Hautreaktion	134
Unreine Haut, Pickel, empfindliche Haut	134
Tattoos, Piercings und Narben	135
Haare und Nägel	135

Darmgesundheit mit Homöopathie 136

Die 14-Tage-Detox-Kur

Ganzheitlicher „Frühjahrsputz“ 138

Die Ernährung umstellen 139

Beste Vorbereitung: die Darmreinigung	139
Der Darm – Billionen von Bakterien	140





Basics für die Basenwoche	141
Basics für die Aufbauwoche	142
Basisch oder sauer?	143
Basische Lebensmittel	143
Saure Lebensmittel	143
Frühstücksideen	145
Für die Basenwoche	145
Für die Aufbauwoche	146
Rezepte für mittags und abends	147
Für die Basenwoche	147
Für die Aufbauwoche	148
Entgiften über die Haut	150
Plus: Bewegung & Entspannung	151
In die Gänge kommen	151
Loslassen & neue Energie tanken	151
Ausreichend schlafen	152
Abbildungsverzeichnis	154
Stichwortverzeichnis	156
Impressum	163

