

Die Methode „Strömen“	7
Strömen ist Hilfe zur Selbsthilfe	10
Gesundheit pflegen – Selbstheilungskräfte beleben	11
Fragen zum strömen	12
... und praktische Tipps	13
Einige Details zu den Ström-Übungen	14
Bild-Erklärung	15
Grundlegende Ström-Übungen	17
Finger strömen als Alltags-Pflege	18
Wirkungsweise der Finger	19
„Die Mitte Stärken“ Zentral-Energiestrom	20
Wirkungsweise der einzelnen Schritte	21
Oberes Körperdrittel: Mentale Kraft – Selbsthilfe	22
Oberes Körperdrittel: Mentale Kraft –Partnerübung	23
Mittleres Körperdrittel: Verdauungskraft – Variante 1	24
Mittleres Körperdrittel: Verdauungskraft – Variante 2	25
Unteres Körperdrittel: Körperliche Kraft – Variante 1	26
Unteres Körperdrittel: Körperliche Kraft – Variante 2	27
Entspannen und Stress lösen	28
Abschalten und entspannen	29
Ström-Übungen für erholsame Pausen	31
Mentale Balance	32
In der Mitte ruhen	33
Regenerieren und Kraft tanken	34
Erholen und Ruhe tanken	35
Den Kopf neu ordnen	36
Überblick bewahren	37
„Erste Hilfe“ Ström-Übungen	39
Ström-Pinzette	40
Ström-Pflaster	41
Narbenheilung	42
Durchatmen und beruhigen	43
Akut-Hilfe	44

Schmerz-Stopp.....	45
Asthma und Atemnot.....	46
Heuschnupfen.....	47
Infekte, Verkühlungen, Entzündungen.....	49
Immunsystem stärken – Variante 1.....	50
Immunsystem stärken – Variante 2.....	51
Stoffwechsel und entgiften – Selbsthilfe.....	52
Stoffwechsel und entgiften – Partnerübung.....	53
Kopf, Grippe, Nebenhöhlen.....	54
Schnupfen.....	55
Ohrenschmerzen.....	56
Halsentzündung.....	57
Hustenreiz.....	58
Husten.....	59
Fieber.....	60
Blasenentzündung.....	61
Migräne, Schwindel, Kopfschmerzen.....	63
Hinterkopfschmerzen.....	64
Schläfenkopfschmerzen.....	65
Schmerzen tief im kopf.....	66
Kopfschmerz und Schwindel.....	67
Den Kopf ordnen.....	68
Herz, Kreislauf, Blutdruck.....	69
Kreislauf im „Griff“.....	70
Blutdruck – Variante 1.....	71
Blutdruck – Variante 2.....	72
Bewegungsapparat.....	73
Schultern entlasten – Variante 1.....	74
Schultern entlasten –Variante 2.....	75
Rücken entlasten – Variante 1.....	76
Rücken entlasten – Variante 2.....	77
Wirbelsäule ausrichten.....	78
Rückenmuskulatur.....	79

Ischiasschmerzen.....	80
Lendenwirbelsäule und Hüfte.....	81
Hüften Beine Knie.....	82
Kniegelenk.....	83
Gelenke.....	84
Verdauung, Haut-Themen, Körpergewicht.....	85
Verdauungskraft.....	86
Sodbrennen.....	87
Körpergewicht.....	88
Heißhunger auf Süßes.....	89
Stoffwechsel und entgiften.....	90
Haut und Bindegewebe.....	91
Blähungen und Zahnen.....	92
Sexualität, Fortpflanzung, Wechselbeschwerden.....	93
Mentale Kraft stärken.....	94
Körperliche Kraft stärken.....	95
Unterleib und Becken stärken.....	96
Urkraft und Sexualfunktion.....	97
Fortpflanzungsorgane.....	98
Menstruationsbeschwerden.....	99
Geburtsbegleitung.....	100
Geburtshilfe.....	101
Narbenheilung.....	102
Stillen und Brustpflege.....	103
Hitzewallungen.....	104
Register.....	105
So könnte dein Ström-Weg weitergehen	107
Das kleine Ström-Abc	108
Ström-Ausbildungen	109
Ström-App	110
Literatur	111