

Natürlich, intuitiv, kraftvoll

Wie Körper, Geist und Seele im Einklang leben

Warum dieses Buch? Die Kraft der Einfachheit

Schritt für Schritt in ein harmonisches Leben

Gesundheit: Ein komplexes Geschehen

Die intuitiv-spirituelle Dimension: Das Selbst, die Seele

Die psychische Dimension: Ich-Gefühl und Gefühls-Ich

Die kognitive Dimension: Denken, Verstand und Ego

Die soziale Dimension: Beziehung, Bindung und Gemeinschaft

Die Raum-Dimension: Umwelt und Körper-Umfeld

Die physische Dimension: Körper

Gesundheit – Krankheit – Heilung

Heilung als Gnade, Heil-Sein als Auftrag

Was uns Krankheit sagt

Ahnung und Intuition

Kraftquellen für gute Gesundheit

Lebensfreude, Begeisterung und Zufriedenheit

Der Sinn im eigenen Tun

Ein soziales Netzwerk

Erholsamer Schlaf

Entspannung und Genuss als Lebenshaltung

Natur und Bewegung

Sehnsucht und Liebe

Das innere Lächeln ...

... und das äußere Lachen

Sich Sorgen machen ... oder über die Sorgen lachen?

Der Umgang mit Ärger – und der Heilige Zorn

Glaube und Spiritualität

Die geheimnisvolle Kraft des Segnens

Verzeihen und Versöhnung

Verantwortung übernehmen

Stille als Kraftquelle

Achtsamkeit: Die Kraft der Gegenwart

Achtsamkeit als Lebensgrundhaltung (nach Jon Kabat-Zinn)

Burnout als Wegweiser

Gedankenhygiene: Positive Lebenshaltung und kraftvolle Gedanken

Der Atem als Lebens- und Kraftquelle

Deine Zeit, meine Zeit – Lebenszeit

Zukunft gestalten: Die Kraft der Einfachheit

Opfer- oder Gestalterhaltung?

Leben in Dankbarkeit

Einfach glücklich sein?

Glück als Grundgefühl

Ein kleines Wort als großer Schritt

Ein sanftes Sterben

Pilgern als Lebensreise

Gesund essen und trinken

Wasser: Die Lebensgrundlage

Slow Food: Yoga des Essens

Wertvolle Nahrung

Der Mensch als bioelektrisches Wesen

Der Körper im Gleichgewicht

Was ist mit Übersäuerung gemeint?

Warum wir sauer sind

Zurück zur Basis anstatt sauer werden: Die besten Basenbildner

Fasten für Körper, Geist und Seele

Fasten für den Körper

Fasten für die Seele

Fasten für den Geist

Richtig essen = lange leben?

Drei Schritte der Entschlackung nach Kurt Tepperwein

Fasten nach Dr. Buchinger: Der Königsweg

Was passiert im Körper beim Fasten? Die Wirkung des Verzehrs

Verzichten, um zu gewinnen

Ein Überblick über die beliebtesten Methoden

Buchinger-Fasten: Die Praxis

Maßnahmen, die das Fasten unterstützen: Entgiften, entsäuern und entschlacken

Basenbad

Darmreinigung (Einlauf)

Leberwickel

Ölziehkur

Genuss und Gewohnheiten

Verdauung und Stuhlgang: Wenn der Magen rebelliert und der Darm die Nerven verliert

Was tun bei Heißhunger?

Nahrung aus der Natur

Sanfte Medizin

Wasser: Heiß-Kalt-Wechsel, Wassertreten, Fußbäder und Wickel

Schüßlersalze

Bitterkräuter nach Bertrand Heidelberger

Heilsames für Leber, Galle und Darm

Basenbildend essen und trinken

Basenkräutertee-Mischung

Sprossen ziehen: Vitalstoff-Bomben für den Winter

Fermentiertes Gemüse

Goldene Milch

Getreide und Pseudogetreide

Samen und Nüsse

Gemüse und Wurzeln

Früchte

Gewürze

Sonstige Wunderwirker

Abschlussworte

Weiterführende Literatur und Quellen