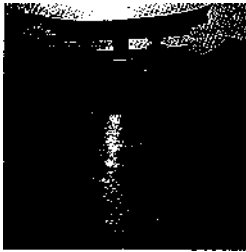


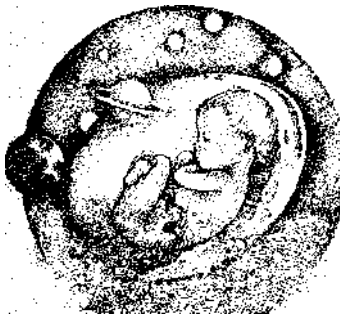
DIE BÜCHER DES NEUEN BEWUSSTSEINS

**NATÜRLICHE
HEILKRÄFTE**



INHALT

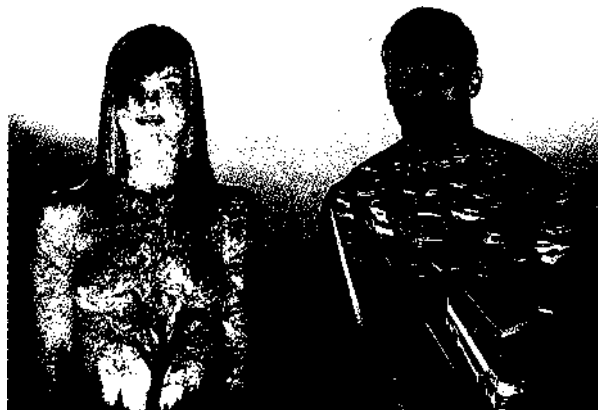
EINHEIT VON KÖRPER, GEIST UND SEELE u



y !

Der Mensch ist ein Ganzes 18
Psychosomatische Zusammenhänge 22
Ein Blick in Östliches-Asiatisches Gesundheitsdenken 28

GEDANKEN ZU PROBLEMEN UNSERERZEIT 32



Über das Bekenntnis zu mir selbst 34
Über die Möglichkeit, mich nicht manipulieren zu lassen 36
Über das „Ja“ zu meiner Umwelt 39
Über die Konfliktbewältigung 42
Über die Bedeutung der visuellen Ruhe 46
Über die Liebe und Zweierbeziehung 49

Über die Stille 52
Über die Angst 56
Über den Sinn des Lebens 59
Über den Begriff der Zeit 62



GESUNDHEIT DER SEELE 66



ÜBER DEN STRESS 68

Der heilmachende Stress 73
Krankmachender Stress 74
Häufige Stresskrankheiten 75
Stress durch Arbeit 76

AUTOGENES TRAINING 78

Wie führe ich es durch 78
Anleitung zu praktischen Übungen 82

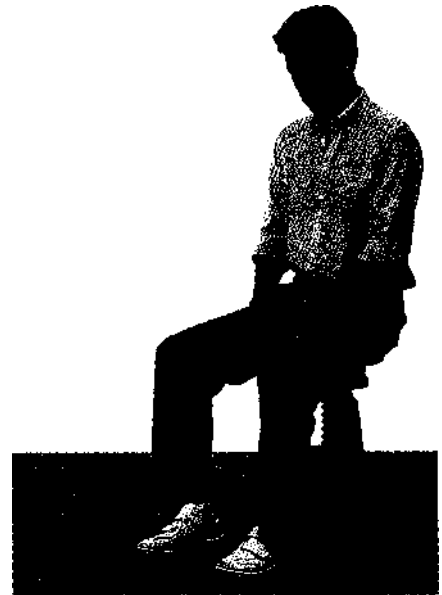
BIOFEEDBACK 84

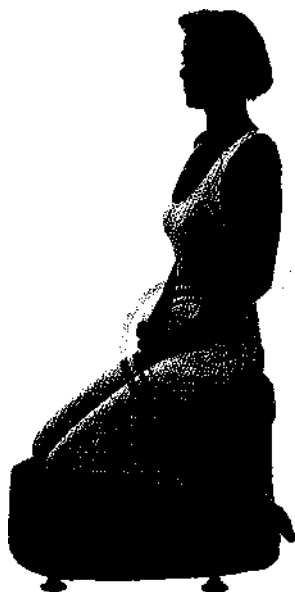
Wie wird das respiratorische Biofeedback durchgeführt ? 89
Behandlungsprotokolle klinischer Untersuchungen 90

YOGA - EINE GANZHEITSTHERAPIE 93

IMAGINATION 96

Wie führe ich die Imagination durch ? 100





Die reinigende imaginative Atmung 101
 Imagination am Meeresstrand 102
 Der imaginative Spaziergang am Bach 104
 Imagination des Eremiten 106
 Imagination für die Gesundheit 108
 Imagination und Religion 112

MEDITATION 116

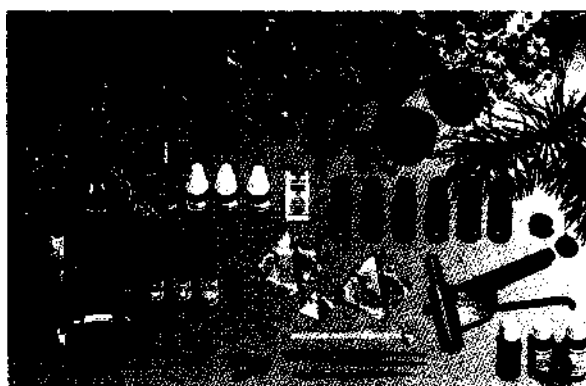
Was ist Meditation ? 117
 Wie wirkt sich die Meditation auf den Körper aus ? 120
 Wo und wann soll ich meditieren ? 120
 Meditieren will geübt sein 121
 Was ist die richtige Haltung bei der Meditation ? 122
 Meditation und Atmung 128
 Die Zurücknahme aus der Meditation 130
 Die ganz persönliche Meditation 130

ATMUNG, HALTUNG UND GEBÄRDE 132

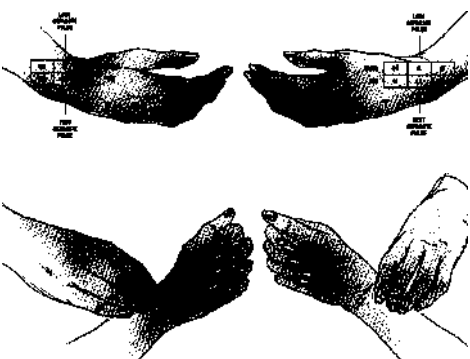
Gesundheit durch richtiges Atmen 134
 Einige Übungen zur täglichen Atemgymnastik 138

DER BIORHYTHMUS 142

MASSNAHMEN DER NATURHEILKUNDE i«



Körperakupunktur 146
 Ohrakupunktur 150
 Elektroakupunktur 154
 Ya-Ya 155
 Neuraltherapie 157
 Humoraltherapie 162
 Schröpfen, Kantharidenpflaster, Blutegel, Aderlass und
 Baunscheidtismus, Chiropraktik 167
 Ozontherapie 168
 Kirlianfotografie 170



Homöopathie	172
Reizkörpertherapie/Eigenblutbehandlung	176
Eigenharnbehandlung	178
Aromatherapie	178
Akupressur	180

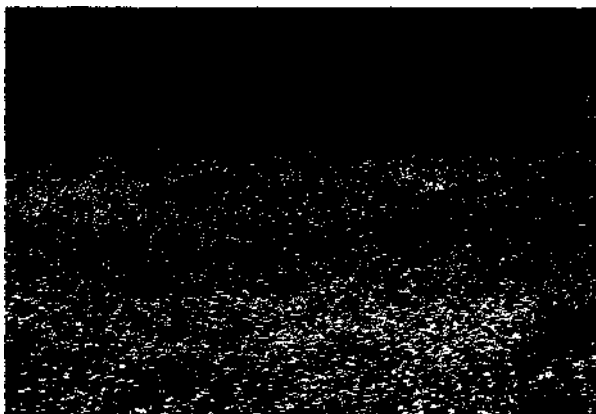


DIE HEILKRAFT DER HÄNDE IM



Die Bedeutung reflektorischer Zonen für die Diagnose, Prävention und Behandlung	186
Streichelmedizin	202
Zur Geschichte der Magnetopathie	204
EAS - Das energetische Ausgleichssystem	208
Die Polarität unseres Körpers	210
EAS-Übungen	214

DIE HEILKRAFT DER PFLANZEN 236



Die wichtigsten Heilpflanzen und ihre Anwendungsgebiete	
von A-Z	238
Zubereitungen aus der Küche der Natur	251

DIE HEILKRAFT DES WASSERS 252



ALLGEMEINES 254

WASCHUNGEN UND BÄDER

Die Ganzwaschung 256

Das Halbbad 257

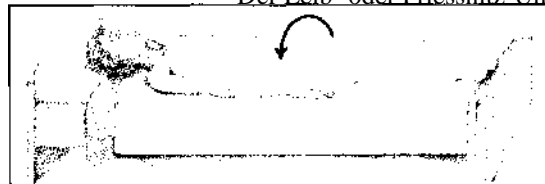
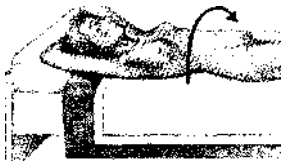
Das Sitzbad 258

Hand- und Fußbäder 258

Das normale Wannenbad 259

PACKUNGEN, WICKEL UND UMSCHLÄGE 260

Der Leib- oder Priessnitz-Umschlag 261



UMSCHLÄGE UND KOMPRESSEN FÜR EINZELNE KÖRPERTEILE 263

Die Handpackung 264

Die Armpackung 264

Die Fußpackung 265

Fußwickel 265

Die Beinpackung 265

Die Kreuzpackung 266

Die Schulter- und Brustpackung 266

Die Kopffackung 268

Der Halswickel 268

Der Wadenwickel 270

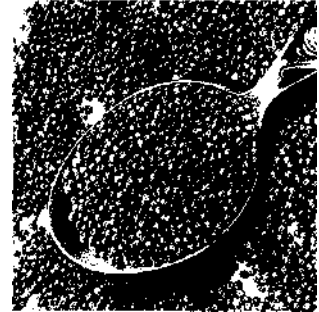
Einige wichtige Hinweise 270

Barfußgehen im Gras 271

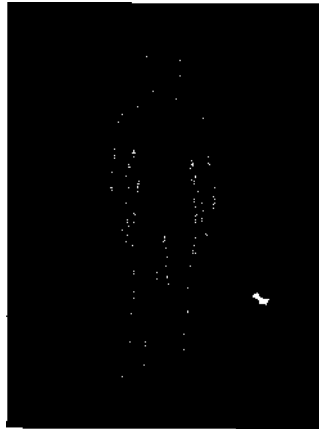


SPEZIELLE HEILBÄDER, PACKUNGEN UND WICKEL 272

- Der Heusack 272
- Das Kräuterbad „von unten“ 272
- Die heiße Bauchkomresse oder Dauerbrause 273
- Der Zwiebelwickel 273
- Der Senfwickel 273
- Der Kohlwickel 274
- Der Milchwickel 274
- Umschläge mit Leinsamen 275
- Die Kartoffelpackung 275



BIOLOGISCHE SELBSTBEHANDLUNG 276



Erläuterungen, Selbstbehandlung und Prävention zu 94 Krankheiten
Übersichtstabelle von A-Z 278

PRAKTISCHE TIPS AUS ALLER WELT 370