

# Inhalt

8            **Plädoyer für eine moderne Naturheilkunde**  
Vorwort

---

10           **Entscheidung für die**  
**»Zuwendungsmedizin«**  
Mein Weg zur Naturheilkunde

---

26           **Die Grundprinzipien der Naturheilkunde**  
Selbsteilungskräfte stärken durch Reiz und Reaktion

---

51           **Antike Therapien neu entdeckt**  
Blutegel, Schröpfen und Aderlass

---

78           **Wasser als Heilmedium**  
Die Hydrotherapie

---

88           **Wertvoller Verzicht**  
Fasten als Impuls der Selbsteilung

---

138	<b>Der Schlüssel zur Gesundheit</b> Essen ist Medizin	.....
177	<b>Stillstand macht krank</b> Die Bedeutung der Bewegung	.....
190	<b>Yoga, Meditation und Achtsamkeit</b> Mind-Body-Medizin	.....
224	<b>Globale Medizin</b> Ayurveda, Akupunktur und die Heilkraft der Pflanzen	.....
257	<b>Meine Behandlungspläne</b> Acht häufige chronische Erkrankungen erfolgreich behandeln	.....
283	<b>Strategien für ein gesundes Leben</b> Wie Sie Ihren eigenen Weg finden	.....
292	<b>Die Zukunft der Medizin</b> Was sich ändern muss	.....
298	<b>Anhang</b> Index und Literatur	.....