

Inhalt

7	Plädoyer für eine neue Medizin Vorwort
12	Entscheidung für die »Zuwendungsmedizin« Mein Weg zur Naturheilkunde
29	Die Grundprinzipien der Naturheilkunde Selbstheilungskräfte stärken durch Reiz und Reaktion
54	Antike Therapien neu entdeckt Blutegel, Schröpfen und Aderlass
81	Wasser als Heilmedium Die Hydrotherapie
91	Wertvoller Verzicht Fasten als Impuls der Selbstheilung
143	Der Schlüssel zur Gesundheit Essen ist Medizin
183	Stillstand macht krank Die Bedeutung der Bewegung

196	Waldmedizin Die heilende Begegnung mit der Natur
.....	
210	Der Klimawandel macht uns krank Wie wir durch unsere Ernährung das Klima retten können
.....	
220	Corona/COVID-19 – die globale Bedrohung Was wir tun können und was wir daraus lernen müssen
.....	
239	Yoga, Meditation und Achtsamkeit Mind-Body-Medizin
.....	
274	Globale Medizin Ayurveda, Akupunktur und die Heilkraft der Pflanzen
.....	
308	Meine Behandlungspläne Zehn häufige chronische Erkrankungen erfolgreich behandeln
.....	
350	Strategien für ein gesundes Leben Wie Sie Ihren eigenen Weg finden
.....	
359	Die Zukunft der Medizin Was sich ändern muss
.....	
366	Anhang Index und Literatur