

INHALT

Vorwort	9	Fleisch (2)	60
TESTLISTEN ZU NAHRUNGSMITTELN ...	13	Fische und Meerestiere (1)	62
Lebensmittel	15	Fische und Meerestiere (2)	64
Übersichtstafel Lebensmittel	16	Wurst / Wurstwaren (1)	66
Obst (1)	18	Wurst / Wurstwaren (2)	68
Obst (2)	20	Milchprodukte (1)	70
Gemüse (1)	22	Milchprodukte (2)	72
Gemüse (2)	24	Käse (1)	74
Beliebte Speisepilze	26	Käse (2)	76
Hülsenfrüchte und Sprossen	28	Geflügel	78
Kräuter und Gewürze (1)	30	Backwaren (1)	80
Kräuter und Gewürze (2)	32	Backwaren (2)	82
Süßungsmittel	34	E-Nummern	84
Salate	36	Übersichtstafel E-Nummern	84
Nüsse, Kerne, Samen	38	E-Nummern Farbstoffe (1)	86
Fette, Öle, Eier	40	E-Nummern Farbstoffe (2)	88
Alkoholische Getränke (1)	42	E-Nummern Konservierungsstoffe	90
Alkoholische Getränke (2)	44	E-Nummern Säuerungsmittel	92
Alkoholfreie Getränke	46	E-Nummern Antioxidantien	94
Getreide / Getreideprodukte und andere (1) ..	48	E-Nummern Verdickungs-, Gelier- und Feuchthaltemittel	96
Getreide / Getreideprodukte und andere (2) ..	50	E-Nummern Emulgatoren (1)	98
Stärkemehle	52	E-Nummern Emulgatoren (2)	100
Backzutaten (1)	54	E-Nummern verschiedene Zusatzstoffe (1) ..	102
Backzutaten (2)	56	E-Nummern verschiedene Zusatzstoffe (2) ..	104
Fleisch (1)	58		

E-Nummern Geschmacksverstärker, Wachse, Gase	106
E-Nummern Süßstoffe, Enzyme, Stärken ...	108
TESTLISTEN KÖRPERLICHER BEZUG ...	111
Wie gut arbeitet mein Immunsystem? ...	112
Affirmationen zur Stärkung meines Immunsystems (1)	112
Affirmationen zur Stärkung meines Immunsystems (2)	114
Affirmationen zur Stärkung meines Immunsystems (3)	116
Hilfe bei Schmerzen	118
Was hilft bei Schmerzen? (1)	118
Was hilft bei Schmerzen? (2)	120
Was hilft bei Schmerzen? (3)	122
Fibromyalgie, mögliche Ursachen (1)	124
Fibromyalgie, mögliche Ursachen (2)	126
Mögliche Ursache von Migräne (1)	128
Mögliche Ursache von Migräne (2)	130
Heilmethoden	132
Heilmethoden (1)	132
Heilmethoden (2)	134
Heilmethoden (3)	136
Gesundheitliche Risikofaktoren, deren Ursachen und geeignete Lösungen	138
Ursachen von Übergewicht (1)	138
Ursachen von Übergewicht (2)	140

Ernährungsmethoden und Diäten	142
Ursache für eine Übersäuerung (Säure-Basen-Haushalt)	144
Übersäuerung entgegenwirken durch ...	146
Darmpflege und Darmsanierung	148
<i>Bakterienstämme, die meinen Darm und mein Abwehrsystem unter- stützen können</i>	150
Entgiftung und Ausleitung können das Immunsystem unterstützen	152
Verursacher von Allergien (1)	154
Verursacher von Allergien (2)	156
Pollen	158
Hilfe bei Asthma, Allergien und Neurodermitis	160
Mögliche negative Auswirkungen der Computerarbeit	162
TESTLISTEN EMOTIONALER BEZUG ...	165
Heilende Eigenschaften	166
Heilende Eigenschaften (1)	166
Heilende Eigenschaften (2)	168
Heilende Eigenschaften (3)	170
Süchte / Zwänge	172
Auch Affirmationen können einen positiven Einfluss auf uns haben	175
Affirmationen 1	176
Affirmationen 2	178

Affirmationen 3	180
Übersichtstafel Affirmationen für die Organe	182
Herz	184
Magen	186
Schilddrüse / Nebenniere	188
Dünndarm	190
Blase	192
Kreislauf / Herzbeutel	194
Lunge	196
Leber	198
Gallenblase	200
Milz / Pankreas	202
Nier	204
Dickdarm	206
Haut	208
Nerven / Gehirn	210
Gelenke	212

TESTLISTEN

GESUNDHEITSHILFSMITTEL	215
Ayurveda	216
Ayurvedische Kräuter und Zutaten (1)	216
Ayurvedische Kräuter und Zutaten (2)	218
Chinesische Medizin	220
Ätherische Öle	222
Ätherische Öle (1)	222
Ätherische Öle (2)	224

Ätherische Öle (3)	226
Räucherwerk	228
Räucherwerk (1)	228
Räucherwerk (2)	230
Räucherharze	232
Aminosäuren	234

TESTLISTEN

GEISTIG-SEELISCHER BEZUG	237
Geistig-seelischer Bezug – I	238
Was rät mir meine innere Weisheit? (1)	238
Was rät mir meine innere Weisheit? (2)	240
Was rät mir meine innere Weisheit? (3)	242
Was rät mir meine innere Weisheit? (4)	244
Was rät mir meine innere Weisheit? (5)	246
Was rät mir meine innere Weisheit? (6)	248
Was rät mir meine innere Weisheit? (7)	250
Was rät mir meine innere Weisheit? (8)	252
Was rät mir meine innere Weisheit? (9)	254
Was rät mir meine innere Weisheit? (10) ...	256
Geistig-seelischer Bezug – II	258
In welchem Prozess befinde ich mich? (1) ..	258
In welchem Prozess befinde ich mich? (2) ..	260
Geistig-seelischer Bezug – III	262
Welche Einsicht(en) brauche ich, damit sich eine oder mehrere Blockaden lösen können? (1)	262

Welche Einsicht(en) brauche ich, damit sich eine oder mehrere Blockaden lösen können? (2)	264
Geistig-seelischer Bezug – IV	266
Welcher Energiekörper braucht Unterstützung für die Gesundheit?	266
Geistig-seelischer Bezug – V	268
Welche Ängste blockieren den Energiefluss in meinem Körper? (1)	268
Welche Ängste blockieren den Energiefluss in meinem Körper? (2)	270
Welche Ängste blockieren den Energiefluss in meinem Körper? (3)	272
Welche Ängste blockieren den Energiefluss in meinem Körper? (4)	274
Welche Ängste blockieren den Energiefluss in meinem Körper? (5)	276
 TESTLISTEN DIE CHAKREN	279
Kleine Chakrakunde	280
Übersichtstafel: Welches Chakra ist blockiert?	
Welche Chakren sind blockiert?	286
Wurzelchakra	288
Sakralchakra	290
Solarplexuschakra	292
Herzchakra	294
Halschakra	296
Stirnochakra (Drittes Auge)	298
Kronenchakra	300

ANHANG: SPEZIELLE TESTLISTEN ...	302
Störfelder in der Mundhöhle	304
Zahnärztliche Werkstoffe	306
Lacke, Lösungsmittel und Klebstoffe	308
Pflanzenschutzmittel (1)	310
Pflanzenschutzmittel (2)	312
Schwermetalle und andere Metalle (1)	314
Schwermetalle und andere Metalle (2)	316
Stoffe, Wolle, Leder	318
 Pendelfehlergebnisse	320
 PRAKTISCHER TEIL	223
Meditationsanleitungen zum Stressabbau, zur Lebenshilfe und zur Entspannung	324
<i>Herzöffnungsmeditation</i>	
<i>durch die Chakren</i>	324
<i>Blockadenauflösung mit der</i>	
<i>Kraft des Herzens</i>	326
 Quellennachweise	329
Die Autorinnen	330