

# INHALT

## Kapitel eins

<b>Die Hüter unserer Gesundheit</b>	<b>9</b>
Warum die Nieren als „Hüter unserer Gesundheit“ bezeichnet werden	9
Die Bedeutung der Nieren im Ayurveda	11
Die Bedeutung der Nieren in der Traditionellen Chinesischen Medizin	18
Die Bedeutung der Nieren in der indianischen Heilkunde	29
Der Einfluss von Sonne und Mond auf die Regeneration der Nieren	31

## Kapitel zwei

<b>Wie die Nieren unsere Sinne beeinflussen</b>	<b>35</b>
Nieren, Haut und Seele	38
Nieren, Zunge und Geschmackssinn	40
Nieren, Nase und Geruchssinn	42
Nieren, Augen und Sehfähigkeit	45
Nieren, Ohren und Gehör	46

## Kapitel drei

<b>Biochemische Funktionsmittel nach Schüssler und Anwendungen nach Kneipp</b>	<b>49</b>
Biochemische Funktionsmittel nach Wilhelm Heinrich Schüssler	49
Anwendungen nach Sebastian Kneipp	52

## Kapitel vier

<b>Kräuter und Heilpflanzen für die Nieren</b>	<b>55</b>
Allgemeine Regeln für die Zubereitung von Tees aus Heilpflanzen und exotischen Gewürzen	56
Leinsamen	59

Birke	64
Fenchel	70
Mädesüß	71
Bärentraube und Heidelbeere	73
Labkräuter	77
Weißdorn	80
Kürbiskerne	84
Brennnessel	86
Salbei	89
<b>Kapitel fünf</b>	
<b>Gewürze für die Nieren</b>	<b>93</b>
Ingwer	93
Zimt	94
Kardamom	96
Vanille	96
Kurkuma und Kanadische Gelbwurz (Golden Seal)	97
Lorbeerblätter	98
Safran	99
Gewürznelken	100
Cayennepfeffer	101
<b>Kapitel sechs</b>	
<b>Pflanzenauszüge mit Alkohol oder Essig</b>	<b>103</b>
Allgemeine Regeln für die Zubereitung	104
Weinrezepte	106
Essigrezepte	108
Tinkturen	109
Elixiere	111
<b>Kapitel sieben</b>	
<b>Energetisiertes Wasser</b>	<b>115</b>
Zubereitungsmethoden	116
Goldwasser	118

Silberwasser	119
Versteinertes Holzwasser	120
Bernsteinwasser	122
<b>Kapitel acht</b>	
Wie unsere Nahrung die Nieren beeinflusst	123
<b>Kapitel neun</b>	
Äußerliche Anwendungen und Körperübungen	129
Warum Fußpflege auch Nierenpflege ist	129
Kompressen	131
Kräuterkissen	135
Kreuzatmung	136
Die lockere oder ägyptische Faust	138
Ohrmassage für die Nieren	139
Ohrmassage mit Klang	140
Erweiterung beider Übungen	140
Vibrationsmassage für die Nieren	141
<b>Schlussbetrachtung</b>	143
<b>Literatur</b>	144