

9 **Vorwort**

13 **Östliche Medizin – Weisheit und Wissenschaft**

13 Osten trifft Westen

15 Warum östliche Medizin?

18 Franz Reichle entdeckt ein Medizingeheimnis

20 Tibets altes Wissen vom Heilen

22 Tibetische Ärzte – Meister der Diagnose

27 **Tibetische Medizin – Wie funktioniert sie?**

27 Unwissenheit erzeugt Leiden

29 Was ist Erleuchtung?

35 Die spirituelle Seite der Medizin

36 Therapie plus Selbstverantwortung

38 Gesundheit bedeutet Gleichgewicht

43 **Pflanzen – Lebensgrundlage und Heilschatz**

43 Alles Leben stammt von der Pflanze

44 Segen und Fluch der Ethnotherapie

47 Sekundäre Inhaltsstoffe und Antioxidanzien

50 Tibets Pflanzenwelt und Heilgeheimnis

52 Padma 28 – Die Kraft tibetischer Vielstoffgemische

59 **Chronische Entzündungen und die Folgen**

- 59 Entzündungen machen Sinn
60 Was chronisch wird, macht krank
61 Stichwort »Inflammaging«
62 Padma 28 reguliert und schützt
64 Autoimmunerkrankungen

67 **Padma 28 hilft dem Immunsystem**

- 67 Biophotonen – Alles Leben ist Licht
70 Padma 28 bringt Zellen zum Leuchten
71 Die Nieren als Helfer des Abwehrsystems
74 Mein eigener Fall
80 Padma 28 und das Krebsgeschehen

85 **Mit Padma 28 gegen Arteriosklerose**

- 85 Warum die Gefäße verkalken
87 Streitfall Cholesterin
89 Gefährliches Raucherbein
90 Padma 28 schützt Herz und Hirn
92 So wirkt Padma 28
94 Networking der besonderen Art

97 **Die Ernährungsfalle – Es ist nicht egal, was wir essen**

- 98 Die Theorie der Basisallergie
102 Kuhmilch, Weizen und andere Übel
104 Lebensmittelallergien und Nahrungsmittelintoleranzen
109 Tibetische Medizin und Ernährung
114 Unsere Zukunft ist vegetarisch

117 **Magen- und Darmgeschichten**

- 117 Das Phänomen »Leaky Gut«
- 119 Was dem Bauch Kummer macht
- 122 Padma Digestin – Der Wärmespende
- 125 Wenn der Darm den Krieg erklärt
- 127 Padma Lax gegen Verstopfung und Reizdarm
- 131 Von kalten Füßen und unruhigen Beinen

135 **Padma und Diabetes**

- 135 Diabetes Typ 1 und 2
- 137 Die Leber – Das stumme Organ
- 138 Das Padma-Leber-Regulans (Padma Hepaten)
- 140 Die Kehrseite des süßen Lebens
- 142 Vom Zucker zum Glykoprotein-Syndrom
- 144 Padma 28 schützt und hilft

147 **Padma streichelt die Nerven**

- 147 Psycho-Neuro-Immunologie
- 149 Panikattacken, Ängste, Schizophrenie, bipolare Störung
- 151 Depressionen, Chronische Müdigkeit, Burn-out
- 152 Padma 28 – Die Pille für Manager und Kinder
- 154 Padma Nervotonin – Harmonie für die Seele

157 **Aus Forschung und Praxis – Was Padma sonst noch kann**

- 157 Arthritis, Rheumatischer Formenkreis, Gicht
- 160 Bronchitis, Erkältung, Grippe
- 162 Primärallergien und allergisches Asthma, Lebensmittelallergien
- 164 Padma 28 bei chronisch-entzündlicher Hepatitis B
(Leberentzündung)

164	Padma hilft den Frauen
168	Padma für Augen und Ohren
171	Padma 28 und die Zähne
172	Padma 28 im Sport
173	Diverse Krankheitsbilder
177	Häufig gestellte Fragen
183	Paradigmenwechsel: Ist Ganzheitsmedizin eine Illusion?
189	Phytotherapie – Fit für die Zukunft!
192	Anhang
192	Adressen und Bezugsquellen
199	Internetadressen zu ergänzenden Themen
200	Anmerkungen und Quellenverweise
204	Weiterführende und verwendete Literatur
207	Bildnachweis
207	Danksagung
208	Über die Autorin