

# Inhalt

Anwendungsbeispiele von A – Z	18
Vorwort zur aktuellen Auflage	21
Die Methode und Hinweise zu den Gitterpflastern	24
Hinweis zum Buch	25
Altbewährt und neu entdeckt: Die Gitterpflastermethode	26
Was ist ein Gitterpflaster?	27
Gitterpflastergrößen	29
Energie, Ladung und Selbstheilungskräfte	30
Gesundheit und Krankheit aus energetischer Sicht	32

<b>So werden die Gitterpflaster richtig aufgeklebt</b>	<b>34</b>
<b>Drei Schritte bis zum perfekten Aufkleben</b>	<b>35</b>
<b>Richtiges Vordehnen</b>	<b>36</b>
<b>Wichtige Anwendungshinweise</b>	<b>37</b>
<b>Praktische Fragen und Antworten rund um die Gitterpflaster</b>	<b>38</b>
<b>Wichtige Hinweise für Babys und Problemhaut</b>	<b>42</b>
<b>Wie lösen Sie die Gitterpflaster?</b>	<b>44</b>
<b>Zusammenfassung</b>	<b>45</b>