
THEORIE

Ein Wort zuvor	5
DAS NETZWERK	
DER BALANCE	7
Balance – eine ewige Sehnsucht	8
Die lebenslange Herausforderung	9
Selbstorganisation und Selbstheilung	12
Ständiger Wandel:	
Konzepte aus dem alten China	14
Unser Leben im dauernden Wechsel	15
Die Lebenskraft Qi	16
Die Zyklen der fünf Wandlungsphasen	17
Organe: energetische Zentren	18
Gesundheit verstehen	22
Burnout: Leben in Unordnung	25
Metabolisches Syndrom	28

PRAXIS

DIE BESTEN HILFSMITTEL	31
Akupressur: das Qi anregen	32
Die Energiezirkulation beeinflussen	33
Extra: Das Meridiansystem	34
Beruhigen und anregen: Akupressurgriffe	35
Sanfte Hilfe aus der Natur	36
Mehr Wohlbefinden im Alltag	37
Aura-Soma, heilende Farben	38
Schüßler-Salze und Homöopathie	39
Pflanzenauszüge und -tees	40
Bachblüten	40
Aromatherapie	41
Smoothies: frische Energie	41
ORGANSYSTEM	
IN BALANCE	43
Disharmonien aufspüren	44
Checkliste: Beschwerden	45
Milz/Pankreas und Magen	46
Eine gesunde Mitte	46
Milz und Magen im Netzwerk des Körpers	48
Fühlen und Denken sitzen auch im Bauch!	50
Überlastung der Milz	52

Der Partner Magen	54		
Milz und Magen in Balance	56		
Lunge und Dickdarm	64		
Loslassen und festhalten	65		
Verbindungen im Körpernetzwerk	66		
Ständiger Austausch	67		
Was uns die Luft nimmt	69		
Der Partner Dickdarm	71		
Lunge und Dickdarm in Balance	73		
Niere und Blase	82		
Standfestigkeit und Reservoir	83		
Niere und Blase im Netzwerk des Körpers	83		
Aufrecht und standfest	85		
Extra: Zähne und Organe	86		
Was uns an die Nieren geht	91		
Der Partner Blase	93		
Niere und Blase in Balance	94		
Leber und Gallenblase	102		
Aufbau und Abbau	103		
Verbindungen im Körpernetzwerk	104		
Anspannung und Entspannung	105		
Wenn die Leber »heißläuft«	109		
Der Partner Gallenblase	111		
Leber und Galle in Balance	113		
Herz und Dünndarm	120		
Das Herz ist nicht nur eine Pumpe	120		
Das Herz im körpereigenen Netzwerk	121		
Das Herz ist der Kaiser	122		
		Blutdruck – unter Druck?	123
		Herz-Seele-Erkrankungen	125
		Der Partner Dünndarm	129
		Herz und Dünndarm in Balance	130
<hr/> SERVICE <hr/>			
		Bücher, die weiterhelfen	138
		Adressen, die weiterhelfen	139
		Register	140
		Impressum	143