

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Danksagung.....                                                                 | 11        |
| Vorwort von Remo Rittiner.....                                                  | 13        |
| Geleitwort von Ruediger Dahlke .....                                            | 16        |
| Vorwort – Die Kraft der Neugierde und Begeisterung.....                         | 18        |
| <br><b>Kapitel 1. Einführung – Die vitale Essenz des Lebens .....</b>           | <b>24</b> |
| Wunderbare Kräfte und Möglichkeiten .....                                       | 24        |
| Wodurch zeichnet sich Lebensqualität aus?.....                                  | 30        |
| Bedürfnisse und ihre Kräfte .....                                               | 37        |
| Das Spiel des Lebens – ein Tanz der Elementekräfte (Die 5 Elementekräfte) ..... | 40        |
| Prozesse der Selbstheilung (Salutogenese).....                                  | 46        |
| <br><b>Kapitel 2: Störungen im Energiehaushalt.....</b>                         | <b>49</b> |
| Vor lauter Dringendem geht das Wichtige verloren.....                           | 49        |
| Burnout – Wenn nichts mehr brennt.....                                          | 50        |
| Krankheitsursachen aus der Sichtweise der tibetischen Medizin.....              | 54        |
| Der Puls des Lebens – die Pulsdiagnose .....                                    | 56        |
| Labordiagnostik – Risiken früh erkennen .....                                   | 57        |
| Probiotika statt Antibiotika .....                                              | 61        |
| Big Pharma – Glück oder Unglück? .....                                          | 64        |
| <br><b>Kapitel 3: Die besten Naturmedizin-Rezepturen aus aller Welt.....</b>    | <b>71</b> |
| Die Ethno-Rezepturen – altes Heilwissen neu entdeckt .....                      | 71        |
| Extrakte – hohe Wirksamkeit, hohe Qualität.....                                 | 74        |
| Die besten Ethno-Rezepturen .....                                               | 79        |
| Die besten Wurzeln (Element Erde – innere Stabilität).....                      | 79        |
| • Astragalus membranaceus – Chinesischer Tragant .....                          | 80        |
| • Angelica sinensis – Chinesische Engelwurz / Angelikawurzel.....               | 83        |
| • Panax ginseng – Ginseng .....                                                 | 83        |
| • Eleutherococcus senticosus – Taigawurzel.....                                 | 84        |
| • Withania somnifera – Ashwagandha .....                                        | 84        |
| • Glycyrrhiza glabra – Ural-Süßholz/Süßholzwurzel .....                         | 85        |
| • Zingiber officinale – Ingwer .....                                            | 85        |

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| • <i>Rhodiola rosea</i> – Rosenwurz .....                                  | 86  |
| • <i>Lepidium meyenii</i> – Maca.....                                      | 86  |
| Die besten Beeren (Element Holz – Abwehrkraft) .....                       | 87  |
| • <i>Schisandra chinensis</i> – Chinesisches Spaltkörbchen .....           | 88  |
| • <i>Aronia melanocarpa</i> – Schwarze Apfelbeere (Aronia) .....           | 88  |
| • <i>Vaccinium macrocarpon</i> – Großfrüchtige Moosbeere (Cranberry) ..... | 89  |
| • <i>Malpighia glabra</i> – Acerola.....                                   | 89  |
| • <i>Myrciaria dubia</i> – Camu-Camu .....                                 | 90  |
| • <i>Adansonia digitata</i> – Afrikanischer Affenbrotbaum (Baobab) .....   | 90  |
| • <i>Vaccinium myrtillus</i> – Heidelbeere .....                           | 91  |
| • <i>Lycium barbarum</i> – Goji .....                                      | 91  |
| • <i>Euterpe oleracea</i> – Kohlpalme (Acai) .....                         | 92  |
| • <i>Punica granatum</i> – Granatapfel .....                               | 93  |
| Die besten Algen (Element Wasser – Vertrauen) .....                        | 93  |
| • <i>Aphanizomenon flos-aquae</i> – AFA-Alge .....                         | 94  |
| • <i>Spirulina</i> – Spirulina-Alge .....                                  | 95  |
| • <i>Ascophyllum nodosum</i> – Knotentang .....                            | 95  |
| • <i>Undaria pinnatifida</i> – Wakame.....                                 | 96  |
| • <i>Chlorella</i> – Chlorella-Alge.....                                   | 96  |
| • <i>Ecklonia cava</i> .....                                               | 97  |
| • <i>Lithothamnium calcareum</i> .....                                     | 97  |
| Die besten Heilpilze (Element Metall – Struktur).....                      | 98  |
| • <i>Ganoderma lucidum</i> – Reishi.....                                   | 99  |
| • <i>Cordyceps sinensis</i> – Raupenpilz .....                             | 100 |
| • <i>Lentinus edodes</i> – Shiitake .....                                  | 100 |
| • <i>Grifola frondosa</i> – Maitake.....                                   | 101 |
| • <i>Hericium erinaceus</i> – Igelstachelbart .....                        | 102 |
| Die bewährtesten Enzyme (Element Feuer – Leidenschaft) .....               | 103 |
| • Papain (aus der Papaya).....                                             | 104 |
| • Bromelain (aus der Ananas).....                                          | 104 |
| • OPC – Oligomere Proanthocyanidine .....                                  | 105 |
| • Quercetin .....                                                          | 105 |
| • Ficin .....                                                              | 106 |
| • Rutin.....                                                               | 106 |
| Die besten Probiotika (Element Metall – Loslassen) .....                   | 107 |
| • <i>Lactobacillus bulgaricus</i> .....                                    | 108 |
| • <i>Lactobacillus rhamnosus</i> .....                                     | 108 |
| • <i>Lactobacillus casei</i> .....                                         | 108 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| • Lactobacillus plantarum.....                                    | 109 |
| • Lactobacillus salivarius .....                                  | 109 |
| • Lactobacillus paracasei .....                                   | 109 |
| • Bifidobacterium bifidum .....                                   | 110 |
| Bifidobacterium lactis.....                                       | 110 |
| • Bifidobacterium infantis.....                                   | 111 |
| • Bifidobacterium longum .....                                    | 111 |
| • Bifidobacterium breve.....                                      | 111 |
| Die besten OPC (Element Feuer – Freude).....                      | 112 |
| • Vitis vinifera – Weintraube (Traubenkerne) .....                | 113 |
| • Malus – Apfel.....                                              | 114 |
| • Arachis hypogaea – Erdnuss.....                                 | 114 |
| • Theobroma cacao – Kakao (Kakaobohne).....                       | 115 |
| • Vaccinium myrtillus – Heidelbeere .....                         | 116 |
| • Fragaria – Erdbeere.....                                        | 116 |
| • Prunus avium – Vogel-Kirsche.....                               | 117 |
| • Musa – Banane.....                                              | 117 |
| Die besten pflanzlichen Eiweiße (Element Erde – Sicherheit) ..... | 118 |
| • Cannabis sativa – Hanf.....                                     | 119 |
| • Glycine max – Sojabohne .....                                   | 120 |
| • Oryza sativa – Reis .....                                       | 120 |
| • Pisum sativum – Erbse .....                                     | 121 |
| • Lupinus L. ssp. – Süßlupine .....                               | 121 |
| • Prunus dulcis – Mandelbaum (Mandel) .....                       | 122 |
| • Salvia hispanica – Mexikanische Chia (Chiasamen) .....          | 122 |
| • Chenopodium quinoa – Quinoa.....                                | 123 |
| • Cicer arietinum – Kichererbse.....                              | 124 |
| • Dazu kommen Vitamine in natürlichster Form .....                | 124 |

#### **Kapitel 4: Das Beste aus den großen Kulturen.....126**

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Das Beste aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ..... | 126 |
| • Astragalus-Rezeptur (Astragalus 10) .....                 | 129 |
| • Hasenohrwurzel-Rezeptur (Bupleurum 9) .....               | 131 |
| • Engelwurz-Wurzel-Rezeptur (Cythula 12) .....              | 132 |
| • Lebensbaumsamen-Rezeptur (Schisandra 13).....             | 133 |
| • Rehmanniawurzel-Rezeptur (Rehmannia 6) .....              | 135 |
| • Wilde-Dornkirsche-Samen-Rezeptur (Ziziphus 9) .....       | 136 |
| • Knöterichwurzel-Rezeptur (Polygoni 7).....                | 137 |

|                                                                                         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| • Enziankraut-Rezeptur (Gentiana 10) .....                                              | 139        |
| • Goldglöckchen-Rezeptur (Forsythiae 10) .....                                          | 140        |
| • Indischer-Morgenstern-Rezeptur (Uncaria 11).....                                      | 142        |
| Das Beste aus dem Ayurveda.....                                                         | 143        |
| • Terminalia chebula – Haritaki – Chebulische Myrobalane.....                           | 143        |
| • Phyllanthus emblica – Amalaki – Amlabaum (Indische Stachelbeere) .....                | 144        |
| • Terminalia belerica – Bibhitaki – Belerische Myrobalane .....                         | 145        |
| • Guggul – Harz des Balsambaumes Commiphora mukul – Indische Myrrhe ....                | 146        |
| Das Beste aus Tibet .....                                                               | 146        |
| • Juwelenpillen nach dem Kalachakra-Tantra.....                                         | 147        |
| • PADMA 28 .....                                                                        | 148        |
| Das Beste aus Arabien .....                                                             | 150        |
| • Olibanum – Weihrauch – Harz des Weihrauchbaumes.....                                  | 150        |
| • Nigella sativa – (Echter) Schwarzkümmel .....                                         | 151        |
| • Crocus sativus – Safran .....                                                         | 151        |
| • Curcuma longa .....                                                                   | 152        |
| Das Beste aus dem Süden Afrikas .....                                                   | 152        |
| • Umckaloabo – Auszug aus den Wurzeln von Pelargonium sidoides.....                     | 152        |
| • Yohimbin – Alkaloid aus Pausinystalia yohimbe (Yohimbe-Baum) .....                    | 153        |
| • Adansonia digitata – Afrikanischer Affenbrotbaum (Baobab) .....                       | 154        |
| Das Beste aus der Mitte und dem Süden Amerikas.....                                     | 154        |
| • Lepidium meyenii – Maca .....                                                         | 154        |
| • Ayahuasca – Ranke der Seelen – „Zaubertrank vom Amazonas“ .....                       | 154        |
| • Lophophora williamsii – Peyote-Kaktus.....                                            | 155        |
| Das Beste für die Seele aus dem Outback Australiens.....                                | 156        |
| • Bewährte Buschblüten-Mischungen.....                                                  | 161        |
| <b>Kapitel 5: Das Beste für Körper, Geist und Seele .....</b>                           | <b>170</b> |
| Das Beste für ein kräftiges Herz .....                                                  | 170        |
| Das Beste für einen ausgeglichenen Blutdruck .....                                      | 174        |
| Das Beste für die Gelenke .....                                                         | 177        |
| Das Beste für freie Gefäße und einen ausgeglichenen<br>Cholesterinspiegel im Blut ..... | 181        |
| Das Beste für einen ausgeglichenen Zuckerstoffwechsel .....                             | 184        |
| Das Beste für einen klaren Blick.....                                                   | 188        |
| Das Beste zur Hirndurchblutung .....                                                    | 190        |
| Das Beste für einen frischen Geist .....                                                | 192        |
| Das Beste für die Leber .....                                                           | 196        |

|                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Das Beste für die Lunge.....                                                           | 199        |
| Das Beste für eine aktive Verdauung .....                                              | 203        |
| Das Beste für ein Leben ohne Allergie.....                                             | 205        |
| Das Beste für einen gesunden Schlaf.....                                               | 207        |
| Das Beste für die Prostata .....                                                       | 208        |
| Das Beste für ein gutes Gewicht .....                                                  | 211        |
| Wechseljahre – Das Beste für einen sanften Wechsel.....                                | 213        |
| Das Beste bei Migräne und Schmerzen .....                                              | 215        |
| Das Beste für Frische und Lebenskraft .....                                            | 217        |
| Das Beste, um Selbstheilungskräfte zu stärken .....                                    | 219        |
| Das Beste, um den Körper aufzuheizen.....                                              | 227        |
| Das Beste für die Haut .....                                                           | 229        |
| <br><b>Kapitel 6: Neue Kräfte aktivieren .....</b>                                     | <b>231</b> |
| Die bewährtesten Regenerationsrezepte.....                                             | 231        |
| Die bewährtesten Ernährungsrezepte.....                                                | 239        |
| Die bewährtesten Smoothie-Rezepte .....                                                | 262        |
| Die bewährtesten Entgiftungsrezepte .....                                              | 268        |
| Die bewährtesten Entspannungsrezepte .....                                             | 275        |
| Die bewährtesten Alltagsrezepte für ein kraftvolles Sein .....                         | 281        |
| <br><b>Kapitel 7: Man kann alles richtig machen und das Wichtigste versäumen .....</b> | <b>284</b> |
| Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.....                                            | 284        |
| Desideratum .....                                                                      | 287        |
| Fülle – Liebe – Gesundheit – Schöpferkraft.....                                        | 288        |
| <br><b>Anhang .....</b>                                                                | <b>289</b> |
| Indikationsregister .....                                                              | 290        |
| Ethno Health und Integrale Medizin in der ärztlichen Praxis .....                      | 300        |
| Ausbildungsseminare und Workshops .....                                                | 302        |
| Weiterführende Literatur.....                                                          | 303        |
| Quellenangaben.....                                                                    | 304        |