

5-13 UHR

## EINFÜHRUNG

6

### **1. Gedeihen**

Der Rhythmus  
der Gesundheit

13

## TEIL 1 SCHWUNG

27

### **2. Dickdarm**

Das Alte raus,  
das Neue rein

29

### **3. Magen**

Make peace, not war

39

### **4. Milz**

Dein Leben gestalten

49

### **5. Herz**

Dein Reich regieren

59

13-21 UHR

21-5 UHR

## TEIL 2

### FLUG

69

#### 6. Dünndarm

Richtige Entscheidungen  
treffen

71

#### 7. Blase

Den Weg in Richtung  
Gesundheit wählen

83

#### 8. Nieren

Die Fäden in  
der Hand halten

91

#### 9. Perikard

Schutz für die Seele

101

## TEIL 3

### RUHE

113

#### 10. Dreifacher Erwärmer

Mystische Reise

115

#### 11. Gallenblase

Leistung auf  
höchstem Niveau

123

#### 12. Leber

Der Weg zum Sieg

133

#### 13. Lunge

Ehrenhaft handeln

143

Schluss

156

Register

157

Dank

160

Über den Autor

160