

5-13 UHR

EINFÜHRUNG 6

1. Gedeihen 13
Der Rhythmus
der Gesundheit

TEIL 1
SCHWUNG 27

2. Dickdarm 29
Das Alte raus,
das Neue rein

3. Magen 39
Make peace, not war

4. Milz 49
Dein Leben gestalten

5. Herz 59
Dein Reich regieren

TEIL 2**FLUG 69****6. Dünndarm 71**

Richtige Entscheidungen
treffen

7. Blase 83

Den Weg in Richtung
Gesundheit wählen

8. Nieren 91

Die Fäden in
der Hand halten

9. Perikard 101

Schutz für die Seele

TEIL 3**RUHE 113****10. Dreifacher Erwärmer 115**

Mystische Reise

11. Gallenblase 123

Leistung auf
höchstem Niveau

12. Leber 133

Der Weg zum Sieg

13. Lunge 143

Ehrenhaft handeln

Schluss 156

Register 157

Dank 160

Über den Autor 160