

## 7 Heilkunst aus Europa

- 8 Eine spannende Option
- 11 Zur Geschichte der europäischen Heilkunde

## 15 Grundlagen der TEM

- 16 Die sechs gesundheitsrelevanten Faktoren
- 22 Vier Temperamente, Säfte und Elemente
- 45 Drei Leibzentren und Energien (*spiritus*)
- 46 Diagnostische Zugänge: Puls und Zunge

## 53 Pflanzenheilkunde

- 54 Jedem die richtige Heilpflanze
- 63 Diagnose und Therapie des bronchopulmonalen Infekts

## 71 Gesundheitsküche mit Genuss

- 72 Zehn Gebote des gelungenen Mahls
- 81 Man ist, was man isst!
- 82 Die Küche des Benedikt von Nursia
- 85 Die Verdauung
- 91 Vier-Temperamente-Küche
- 101 Kochen mit Gewürzen

## 117 Behandlungen für Leib und Seele

- 118 TEM-Massagen
- 119 Schröpfen und Brennen
- 121 Faszienhörnchen und  
weitere Möglichkeiten

## 123 Ich fühle mich wohl in meiner Haut

- 124 Die Haut – Haus meines Leibes
- 129 Kleidung – die zweite Haut
- 135 Die eigenen vier Wände –  
Wohn- und Seelenraum

## 140 Spiritualität mit Herz und Hand

- 141 Die Psychosomatik in der TEM:  
Sieben Seelentiere
- 158 Musiktherapie der TEM