

# INHALT

Vorwort	1
Die Organuhr tickt...	2
Die Polarität von Medizin & Heilkunde	4
<i>Westliche Medizin heute</i>	4
<i>Fernöstliche Heilkunde und Auffassungen zu Gesundheit &amp; Wohlbefinden</i>	7
Traditionelle Chinesische Medizin – ein Exkurs	12
<i>Ansatz</i>	12
<i>Das Qi</i>	14
<i>Alles kommt in Fluss</i>	16
<i>Methoden – Die fünf Säulen der TCM</i>	21
<i>Wirksamkeit</i>	27
Das Prinzip der Organuhr	29
<i>Überblick</i>	30
<i>Ruhezeiten &amp; Aktivitätszeiten</i>	32
<i>Jedes Organ hat seine Zeit</i>	32
<i>Wie Gesundheit optimiert werden kann</i>	35
Krankheiten & Beschwerden gezielt auflösen	38
<i>Beschwerden im Überblick</i>	38
Die Typenlehre: Welcher Körpertyp bin ich?	56
<i>Der Dosha-Test</i>	58
<i>Wer braucht was? Das Beste für den jeweiligen Typ</i>	69

Lassen Sie die Nahrung Ihre Medizin sein!	71
<i>Ayurvedische Prinzipien</i>	71
<i>Alles hat seine Zeit: Das richtige Timing von Mahlzeiten</i>	76
<i>Den Körper entlasten: Fasten</i>	82
<i>Krankheit überlebt nicht in einem basischen Milieu: basische &amp; saure Ernährung</i>	88
<i>Anzeichen von Übersäuerung</i>	91
<i>Doshagerechte Ernährung</i>	94
Alles kommt in Fluss: Warum Bewegung heilt	97
<i>Warum unsere westliche Lebensweise unnatürlich ist</i>	97
<i>Dopaminbooster Ausdauertraining</i>	98
<i>Wie Yoga die Meridiane des Körpers öffnen kann</i>	102
<i>7 Yoga-Posen für einen hellen Start in den Tag</i>	112
Sonne, Licht, Luft & Liebe	121
<i>Warum &amp; wie wir Vitamin D supplementieren sollten</i>	121
<i>Positive Gedanken</i>	125
<i>Bewegung in der Natur – Verwurzelung mit unseren Ursprüngen</i>	134
In 21 Tagen zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden!	139
Mit mehr Unbeschwertheit ins Leben starten...	143