

Inhalt

Einleitung	1
Gesundheit	3
Gesundheitskonzepte	3
Alt werden wie ein Baum	5
Gesund durch den Tag	7
Maßhalten und kleine Schritte	7
Honig und Apfelessig am Morgen	8
Leinöl und Sanddorn	9
Zum Frühstück auf raffinierten Zucker verzichten	10
An apple a day...	10
Mittagessen und Siesta	11
Magnesium am Nachmittag	11
Maßhalten am Abend	12
Energieströme für das innere Gleichgewicht	13
Gesund durch das Jahr	15
Das Frühjahr	17
Vorbeugung und Wohlbefinden	17
Behandlung von Beschwerden	19
Der Sommer	21
Vorbeugung und Wohlbefinden	21
Behandlung von Beschwerden	24

Der Herbst	27
Vorbeugung und Wohlbefinden	27
Behandlung von Beschwerden	31
Der Winter	33
Vorbeugung und Wohlbefinden	33
Behandlung von Beschwerden	37
Zu guter Letzt: Der Blick in den Spiegel	39
Buchempfehlungen	40
Der Autor	41