

Einleitung .....	12
<i>Sei dein eigener Arzt</i>	
<b>Mein holistisches Heilkonzept .....</b>	<b>20</b>
<b><i>Ein paar Grundlagen – und wie du dieses Buch für dich nutzen kannst</i></b>	
Viele Beschwerden, ein Hintergrund: stille	
Entzündungen .....	22
Sanfte Reize, große Wirkung .....	24
Nicht alles, was gesund ist, ist für jeden gut .....	25
Schritt für Schritt: Das Austauschen-statt-Weglassen-	
Prinzip .....	26
Dein Gesundheitskonto selbst verwalten .....	27
Was tun bei einer Heilkrise? .....	29
<b>1. Heilsäule: Heilpflanzen .....</b>	<b>30</b>
<b><i>Phytotherapie – Pflanzen als Medizin</i></b>	
Die Medizin der Zukunft .....	33
Was unterscheidet Naturmedizin von chemisch	
synthetischer Medizin? .....	34
Das Zauberwort heißt Balance .....	36
Eine Heilungsgeschichte aus meiner Praxis .....	38
Für wen ist was wann empfehlenswert? .....	40
Warum Heilpflanzen als Arzneitee? .....	41

Hausapotheke: One cup a day keeps the doctor away .....	43
<i>Adaptogene Pflanzen</i> .....	44
<i>Schleimdrogen</i> .....	45
<i>Bitterstoffdrogen</i> .....	47
<i>Gerbstoffdrogen</i> .....	50
<i>Für die Balance</i> .....	53
<i>Für Psyche und Nerven</i> .....	54
<i>Bei Angst und Unruhe</i> .....	55
<b>Phytotherapie für deinen Alltag – 10 Hacks</b> .....	57
Rezepte .....	59
<b>2. Heilsäule: Heilnahrung</b> .....	62
<b>Auf die Wirkung kommt es an</b>	
Ungewollt in die falsche Richtung .....	66
Alles beginnt an den Schleimhäuten .....	68
Wer seine Schwächen kennt, kann stärker werden .....	69
Wie Nahrung auf Blut und Zellen wirkt .....	72
Was ist Heilnahrung? .....	73
Heilungsgeschichten aus meiner Praxis .....	75
Vorbeugen ist besser als Heilen .....	78
Nahrung ist Energie .....	79
Die Wiederholung ist der Schlüssel .....	80
Die Korasani-Heilmethode: Du bist, was du isst –	
und trinkst .....	82
<i>Denk daran: Du hast die freie Wahl</i> .....	85
<i>Makrobiotik – die Lehre vom langen Leben</i> .....	87
<i>Yin und Yang</i> .....	89
<i>Yang als Medizin</i> .....	92
<i>Unsere Nahrung nach Yin und Yang</i> .....	93
<i>Lebensmittel »yangisieren«</i> .....	100

<b>Das Wichtigste zu Yang – 6 Hacks</b> .....	101
Austauschen statt Weglassen .....	103
Heilnahrung für den Krankheitsfall .....	105
Die Wirkung der einzelnen Lebensmittel .....	107
<i>Getränke</i> .....	107
<i>Zucker</i> .....	112
<i>Gemüse</i> .....	116
<i>Sonderfall Nachtschattengewächse</i> .....	119
<i>Getreide</i> .....	123
<i>Salze</i> .....	129
<i>Eiweiße (Proteine)</i> .....	130
<i>Milchalternativen</i> .....	135
<i>Nüsse, Kerne und Samen</i> .....	137
<i>Öle und Fette</i> .....	137
<i>Einweichen</i> .....	138
<i>Bitter macht fitter</i> .....	139
<i>Was bringt gutes Kauen?</i> .....	141
 <b>Heilnahrung für deinen Alltag – Die Richtlinien auf einen Blick</b> .....	145
Rezepte .....	150
 <b>3. Heilsäule: Natürliche Entgiftung</b> .....	154
<b><i>Der Körper strebt nach Gleichgewicht</i></b> .....	
Was unterstützt die natürliche Entgiftung? .....	157
Wege der Entgiftung .....	161
Die Happy Kur .....	166
<i>Anleitung</i> .....	169
<i>Heilkrise während der Entgiftung</i> .....	172
<i>Entgiftung bei Allergien</i> .....	173
Heilungsgeschichten aus meiner Praxis .....	174

Ayurvedische Heißwasserkur .....	176
<i>Anleitung:</i> .....	177
Tägliches Zungenschaben .....	178
<b>Selfcare während der Entgiftung – 8 Hacks</b> .....	179
<b>4. Heilsäule: Mental Reset – geistige Reinigung</b> .....	180
<b><i>Alles ist Nahrung</i></b>	
Bewusstsein und Ausrichtung verändern Körper und Gehirn .....	184
Geistiges Entgiften .....	187
Glaubenssätze erkennen und umwandeln .....	189
Ein Teil meiner eigenen Heilungsgeschichte .....	192
Wir ziehen das an, was wir fühlen .....	196
Gedankenkontrolle: Bewusst sein oder nicht bewusst sein, das ist hier die Frage .....	199
Die fünf Schritte zu deinem Mental Reset .....	202
Effekte der mentalen Neuausrichtung .....	205
Mental-Reset-Übungen .....	207
<i>Free your mind</i> .....	207
<i>Happy List</i> .....	208
<i>Heiliges Nein</i> .....	209
<i>Sonnenmeditation</i> .....	209
<i>Strahlender als die Sonne</i> .....	211
<i>Schattenarbeit</i> .....	212
<i>»The Work« von Byron Katie</i> .....	213
<i>Feeling is healing</i> .....	216
Eat-Slow-Meditation .....	217
Teemeditation .....	221
<b>Mental Reset für deinen Alltag – 12 Hacks</b> .....	225

<b>5. Heilsäule: Heilatmung – Superfood Nr. 1</b>	228
<b><i>So, wie du atmest, so lebst du</i></b>	
Ein tiefer Atem bringt Gesundheit	231
Dein Atem ist der Schlüssel zu dir selbst	234
Heilatmung löst Blockaden und führt zu	
Selbstwirksamkeit	236
Ohne Entspannung kommt irgendwann das Aus	238
Heilungsgeschichten aus meiner Praxis	240
Die Atemübungen	244
<i>Die Reset-Heilatmung</i>	244
<i>Die Yin-Atmung</i>	246
<i>Rebirthing – verbundenes Atmen</i>	248
<b>Heilatmung für deinen Alltag – 7 Hacks</b>	258
<b>6. Heilsäule: Bewegung als Medizin</b>	260
<b><i>Eine Allround-Arznei</i></b>	
Dein Körper spricht mit dir	263
Frequenzerhöhung durch Bewegung	265
Bewegung als Psychotherapie	266
Eine enorm effektive Prophylaxe	268
Zaubermittel Tanz	270
Schütteln als aktive Meditation	271
Bewegungs- und Sportarten und ihre spezifischen	
Benefits	275
Alles spricht dafür	279
<b>Bewegung für deinen Alltag – 8 Hacks</b>	280

<b>7. Heilsäule: Commitment – Be Your Own Healer .....</b>	<b>282</b>
<b><i>Heilung braucht Verbindlichkeit und einen Plan</i></b>	
Wähle intuitiv .....	286
Die wichtigste Nahrung ist Selbstliebe .....	288
Veränderung beginnt mit deiner Entscheidung .....	290
Finde dein Warum .....	292
Gehe Schritt für Schritt vor .....	294
Status-quo-Check für dein Gesundheitskonto .....	296
Gesundheitsmanagement braucht Planung .....	300
Drei-mal-drei-Methode .....	306
Finde nach und nach die für dich beste Medizin .....	307
 <b>Commitment für deinen Alltag – 9 Hacks .....</b>	 <b>312</b>
 <b>Natürliche Hacks und Helfer .....</b>	 <b>317</b>
Ein paar Worte zur Wirksamkeit .....	320
Entzündungshemmende und entgiftende Helfer .....	321
Bei Verdauungsbeschwerden .....	337
Zur Stärkung des Immunsystems .....	340
Gegen Müdigkeit und Verstimmungen .....	346
Bei Frauenbeschwerden .....	349
 Danksagung .....	 355
Hinweis für Interessierte .....	356
Bildnachweis .....	356
Literatur – Bücher, die mich inspiriert haben .....	357
Quellennachweise .....	361
Register .....	363