

Einleitung	12
<i>Sei dein eigener Arzt</i>	
Mein holistisches Heilkonzept	20
<i>Ein paar Grundlagen – und wie du dieses Buch für dich nutzen kannst</i>	
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
1. Heilsäule: Heilpflanzen	30
<i>Phytotherapie – Pflanzen als Medizin</i>	
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
Phytotherapie für deinen Alltag – 10 Hacks	57
Rezepte	59
2. Heilsäule: Heilnahrung	62
Auf die Wirkung kommt es an	
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

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

Ayurvedische Heißwasserkur	176
<i>Anleitung:</i>	177
Tägliches Zungenschaben	178
 Selfcare während der Entgiftung – 8 Hacks	 179
 4. Heilsäule: Mental Reset – geistige Reinigung	 180
Alles ist Nahrung	
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</i> « von Byron Katie	213
<i>Feeling is healing</i>	216
Eat-Slow-Meditation	217
Teemeditation	221
 Mental Reset für deinen Alltag – 12 Hacks	 225

5. Heilsäule: Heilatmung – Superfood Nr.1	228
<i>So, wie du atmest, so lebst du</i>	
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
Heilatmung für deinen Alltag – 7 Hacks	258
6. Heilsäule: Bewegung als Medizin	260
<i>Eine Allround-Arznei</i>	
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
Bewegung für deinen Alltag – 8 Hacks	280

7. Heilsäule: Commitment – Be Your Own Healer	282
<i>Heilung braucht Verbindlichkeit und einen Plan</i>	
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
 Commitment für deinen Alltag – 9 Hacks	312
 Natürliche Hacks und Helfer	317
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