

<b>6</b>	<b>Vorwort</b>
8	Umgang mit dem Buch
<b>12</b>	<b>Ernährung</b>
17	Ernährungsempfehlungen
<b>20</b>	<b>Atemtraining nach Dr. Buteyko</b>
23	Kontrollpause (KP)
28	Atemtraining – Übungen
29	ZWERCHFELLATMUNG
30	NASEFREIMACHEN
32	REDUZIERTE ATMUNG
36	SCHRITTE MIT ANGEHALTENER LUFT
38	KURZES, HÄUFIGES LUFTANHALTEN
39	RICHTIGE ATMUNG BEIM SPORT
40	Atemtraining mit dem Atem- trainings und Inhalationsgerät nach Frolov
42	Atemtraining mit System

## Gemmomazerate und Frischpflanzen-Tinkturen 46

Gemmomazerate	49
Therapeutischer Index	73
Frischpflanzen-Tinkturen	76
BLUTDRUCK-MISCHUNG	77
KREISLAUF-MISCHUNG	80

## Homöopathie 84

Therapeutischer Index	87
-----------------------	----

## Komplexmittelhomöopathie 104

Therapeutischer Index	109
-----------------------	-----

## Schüßler-Salze 122

Therapeutischer Index	125
-----------------------	-----

## Nachwort 128

## Anhang 132

Autorenkontakt, Bildernachweise Glossar, Buchhinweise	
--	--