

wir unseren Lebensstil ändern

Corona/COVID-19 – die globale Bedrohung. Was wir tun können und was wir daraus lernen müssen

Ein gesunder Lebensstil stärkt das Immunsystem und steigert die Antikörperbildung

Die menschengemachte Pandemie

Was wir vom Immunsystem der Fledermäuse lernen können

Der Eingriff in die Natur ist ein Hauptgrund für große Epidemien

Die Entwicklung der Coronaviren

Die Warnungen vor Pandemien sind nicht neu

Auf Fleischkonsum verzichten für die Gesundheit der Menschheit

Die Corona-Pandemie muss ein Weckruf sein

Unser Immunsystem ist Viren nicht hilflos ausgeliefert
Ernährung ist ein Schlüssel zum Schutz vor einer Viruserkrankung
Stress und Bewegungsmangel schwächen das Immunsystem
Fasten hilft vor allem vorbeugend gegen Infekte

Yoga, Meditation und Achtsamkeit.

Mind-Body-Medizin

Schlafmangel als Indikator für Stress
Dauererreichbarkeit schadet der Gesundheit

Stress entsteht, wenn wir keine Kontrolle über die Dinge haben

Mind-Body-Medizin – Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Yoga – Geschenk Indiens an die Welt

Yoga gibt Energie, reduziert Stress

und lindert Schmerzen

Yoga unterstützt die
Krebsbehandlung

Welches Yoga zu Ihnen passt

Was Yoga so besonders macht

Der achtstufige Weg des Yoga

Yoga – oft wirkungsvoller als Sport
und Physiotherapie

Meditation – die Kunst der inneren
Einkehr, der Stille, des Nichtdenkens

Achtsamkeit – das Rezept zur
Stressreduktion

Wichtigster Wirkmechanismus der
Achtsamkeit ist die Distanzierung
vom eigenen Leiden

Langsames Atmen verlängert das
Leben

Globale Medizin. Ayurveda, Akupunktur
und die Heilkraft der Pflanzen

Ayurveda – die Lehre von einem
gesunden Leben

Ayurveda denkt in Eigenschaften

Meine erste Reise nach Indien

Indiens reichhaltige Kräuter- und
Gewürzapotheke

Welche Krankheiten sich in Europa
durch Ayurveda behandeln lassen

Forschungskooperation mit Indien

Ayurveda – Prävention und Therapie
zugleich

Die Prinzipien des Ayurveda sind
universell

Akupunktur – erfolgreich gegen
Schmerzen

Die Heilkraft der Pflanzen

Wirksame Therapien mit
Heilpflanzen

Zusammenfassend sind dies die 15

wichtigsten Einsatzgebiete der Pflanzenmedizin:

Meine Behandlungspläne. Zehn häufige
chronische Erkrankungen erfolgreich
behandeln

Bluthochdruck

So behandelt die Schulmedizin

So behandelt die Naturheilkunde

Meine Top Ten bei

Bluthochdruck

Koronare Herzkrankheit und

Arteriosklerose

So behandelt die Schulmedizin

So behandelt die Naturheilkunde

Meine Top Ten bei Koronarer

Herzkrankheit und

Arteriosklerose

Arthrose

So behandelt die Schulmedizin