

INHALT

Vorwort	11
Zu Beginn: Das Beste aus Ost und West	13

METALL

Wehrhaft wie die Amazonen: Element Metall	29	
Gut geschützt	Infektanfälligkeit	30
Wärme von innen	Entzündungen von Blase und Unterleib. ..	33
Gesunde Schleimhäute	Pilzinfektionen und Ausfluss	40
Kein Platz für Viren	Feigwarzen und Herpes	50
Schön, glatt, rein	Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln ..	56
Wieder im Takt: Wie Sie dem Element Metall Gutes tun	70	

ERDE

Die Mitte finden: Element Erde	77	
Ein guter Spagat	Überlastung und Burnout	80
Klar und konsequent	Übergewicht	89
Rund, weich, sanft	Magersucht	106
Gut in Form	Cellulite und Krampfadern	108
Sauber und im Reinen	Verschlackt und vergiftet	115
Ganz rund: Wie Sie dem Element Erde Gutes tun	127	

HOLZ

Im Auge des Sturms: Element Holz	135
Entspannung und Anspannung im Wechsel	Migräne 139
Gut gestimmt	Prämenstruelles Syndrom und Periodenschmerzen 144
Ruhiger Fluss	Zyklusstörungen und Blutungsanomalien 151
Frei von inneren Konflikten	Endometriose: Schleimhaut- nester im Bauchraum 161
Natürliche Hormone	Probleme mit der (falschen) Pille 165
Freie Meridiane	Knoten in der Brust 172
Intakte Steuerung	Krebs an Brust, Gebärmutter und anderen Organen 180
Hormonhaushalt in Balance	Myome und Eierstockzysten 193
Angemessene Reaktionen	Allergien 201
Ruhig und gelassen: Wie Sie dem Element Holz Gutes tun	204

FEUER

Sinn und Ziel sind eins: Element Feuer	209
Der richtige Platz	Schlafstörungen 211
Feuer und Flamme	Depressionen 217
Das Leben führen	Herz-Kreislaufkrankungen 221
Auf dem richtigen Weg: Wie Sie dem Element Feuer Gutes tun	225

WASSER

Frau und Mutter sein: Element Wasser	229
Störungsfreie Funktionen	Sterilität und unerfüllter Kinderwunsch 231
Erfüllende Lust	Sexualstörungen 246
Innerlich stark	Gebärmuttersenkung und Harninkontinenz 252
Hormone bis zum Ende	Wechseljahre und »Verblühen« 255
Potenziale entfalten: Wie Sie dem Element Wasser Gutes tun	274
P.S.: Lieber gesund als perfekt	276
Mein Dank	279

Anhang

Literaturempfehlungen	280
Bildquellen	284
Rezepturen	285
Bezugsquellen und Adressen	294
Über den Autor	296
Vorträge und Seminare des Autors	297
Sachregister und Medikamente	298
Register der Krankheiten und Symptome	302