



Band 1: Die Heilkraft des Wassers

Wasser, Wickel und Auflagen

Die Heilkraft des Wassers entfaltet sich in vielen Anwendungen: Als thermischer Reiz in direktem Kontakt, als Träger pflanzlicher Substanzen in Wickeln und Auflagen und als Lebensmittel, das den Stoffwechsel reguliert. Wasser als Hausmittel hilft, auf natürliche Art zu gesunden. Die vielen Beispiele werden Sie anregen und Sie werden gerne für sich und andere die wohltuenden Anwendungen nutzen.



Band 2: Die Heilkraft der Bewegung

Heilen aus eigener Kraft

Kennen Sie ein Mittel, das Stress abbaut und die Spanne gesunder Lebensjahre verlängert? Sie kostet nichts und ist eine Kraft, die Krankheit besiegt und Freude macht! Viele praktische Anleitungen in Text und Bild motivieren zum selbst probieren, mit Empfehlungen bei Erkrankungen und für den Gesundheitssport.



Band 3: Die Heilkraft der Ernährung

Lebensmittel - Mittel zum Leben

Wertvoll ernähren und genießen schließen sich nicht aus. Chronische Leiden sind vermeidbar, täglich Frisches aus der Natur ist Schutz und Heilkraft für unseren Körper; mit Kostproben für eine Ernährungsumstellung. Hier finden Sie den "Roten Faden" zur Orientierung, was Ihnen schadet oder nützt.



Band 4: Die Heilkraft der Pflanzen

Pflanzen für Körper und Seele

Bei vielen Erkrankungen regulieren Pflanzenwirkstoffe die Fehlfunktionen oder beugen zuverlässig vor. Mit zahlreichen Abbildungen und Heilpflanzen-Infos für die Selbstmedikation. Auch zu Heilpilzen, Schüßlersalzen, Homöopathie und Bachblüten erhalten Sie wertvolle Anwendungshinweise für den Alltag in der ganzen Familie.



Band 5: Die Heilkraft der Balance

Wege zu neuer Energie

Eine moderne Volkskrankheit breitet sich aus wie eine Epidemie: Die mentale Erschöpfung! Ursache ist das unbewältigte Leben. Eine nachhaltige Behandlung ist eine Herausforderung für Therapeut und Patient. Erfahrene Autoren und Therapeuten stellen Wege vor, die aus Stress, Burnout und Depression zu neuer Energie führen.



Band 6: Die Heilkraft der Natur

Umwelt bewusst erleben

Welche Umwelteinflüsse greifen unsere Gesundheit an? Schadstoffe in der Luft, in der Nahrung, Chemikalien, künstliche Strahlungsfelder oder Lärm belasten unsere Organe und die Lebensqualität. Wir zeigen Ursachen und Auswirkungen auf. Hier entdecken Sie Möglichkeiten, sich zu schützen oder bei Erkrankungen die geeigneten Therapien zu finden.