

Aus der „Energiekrise“ 8

Energie: Mehr als Kraft 10

Der Motor des Lebens 12

Ausstrahlung, Vitalität und
das „gewisse Etwas“ 12

Energiemangel: Krankheit ohne Ursache? 14

Was uns unsere Kraft raubt 16

**Die Schaltzentralen
unserer Energie** 18

Die sieben Etagen
des vegetativen Nervensystems 18

✿ Becken und Beine 19, Der Unterbauch 21,
Der Oberbauch 21, Die Brust 22, Der Hals 22,
Die Stirn 23, Der Oberkopf 23

**Die klassischen
Energievampire** 25

Äußere Einflüsse 25

Innere Einflüsse 27

WEGE ZU MEHR ENERGIE

**Plädoyer für eine
„vernünftige“ Therapie** 32

Die richtige Therapie für Sie 34

Ernährung 34





- ✿ Kohlenhydrate 34, Eiweiß 35, Nahrungsergänzung 35, Fasten 37

Entspannungstechniken 37

- ✿ Autogenes Training 37, Yoga 37, Progressive Muskelrelaxation 38, Meditation 39

Genussgifte 40

- ✿ Nikotin 40, Drogen 40, Alkohol 40

Aromatherapie 41

- ✿ Weihrauch 41, Lavendel 42, Minze 42, Zimt 42, Mandarinen 42, Knoblauch 43

Bewegung 43

Farben 46

- ✿ Rot 46, Orange 46, Gelb 46, Grün 48, Blau 48, Violett 48, Weiß 50, Dunkle Farben 50

Musik 50

- ✿ Musik für alle Fälle 51

Bach-Blüten 52

Geopathiesanierung: „Feng Shui des Westens“ 54

- ✿ Was ist eine Geopathie? 56

Manuelle Therapien 56

- ✿ Massage 56, Osteopathie 57, Chirotherapie 58, Reflexzonentherapie 56, Shiatsu 60

Energie aus der Natur 61

- ✿ Wasser 61, Licht 62

Kräuterheilkunde 63

- ✿ Bärlauch (*Allium ursinum*) 63, Blutwurz (*Potentilla tormentilla*) 63, Ginseng (*Ginseng panax*) 65,



Hafer (*Avena sativa*) 65,
 Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) 65,
 Kaffee (*Coffea arabica*) 65,
 Kolanuss (*Kola vera*) 66,
 Paprika (*Capsicum annuum*) 66,
 Pfefferminze (*Mentha piperita*) 66,
 Veratrum album (weiße Nieswurz) 67

Homöopathie und PSE 67

Atemtherapie 69

✿ Die Atemautomatik 69

Ayurveda 71

Kinesiologie 73

Spiritualität 73

Freundschaft 75

Lob des Müßiggangs und des Lachens 76

Ihr Energiesparprogramm 79

Symptome und Gegenmaßnahmen 79

✿ Ärger 79, Atemnot 79, Appetitlosigkeit 80,
 Infektanfälligkeit 81, Juckreiz,
 Hautausschlag 81, Kopfschmerz 82,
 Kreislaufschwäche, Herzrhythmusstörungen 83,
 Kreuzschmerz 84, Müdigkeit 85,
 Nackenverspannungen 85, Schlaflosigkeit 87,
 Sexuelle Unlust 88

Zum Schluss 90

Literatur 92

Adressen 93

Register 94

