

**Emine Altıntaş**

# **Keine Angst vor Krankheiten**

**Wie du deinem System hilfst,  
wieder ins Gleichgewicht  
zu kommen**



# Inhalt

<b>1 Vorwort und warum ich dieses Buch schreibe.....</b>	<b>7</b>
Für wen ist dieses Buch geeignet? .....	12
In welchen Schritten verläuft eine Heilung erfolgreich? .....	12
Was ist eigentlich ein gesunder Lebensstil? .....	14
Wie ich dieses Buch aufgebaut habe.....	16
Warum Heilungshindernisse beseitigt werden müssen.....	17
<b>2 Über mich .....</b>	<b>19</b>
<b>3 Ganzheitlichkeit und ihre Verdienste für unsere     Gesundheit .....</b>	<b>22</b>
<b>4 Ernährung und ihr Einfluss auf unser Wohlbefinden.....</b>	<b>28</b>
<b>5 Prävention und ihre Bedeutung für unser Leben .....</b>	<b>33</b>
<b>6 Homöopathie und die Heilung von Ähnlichem durch     Ähnliches.....</b>	<b>37</b>
Wie kam ich zur Homöopathie? .....	39
Wie Homöopathie im Alltag funktioniert .....	41
Mögliche Reaktionen auf homöopathische Mittel.....	43
Was die Rückkehr ins Gleichgewicht stören kann .....	44
<b>7 Dornmethode und die sanfte manuelle Therapie .....</b>	<b>46</b>
<b>8 Traditionelle Chinesische Medizin und die Anwendung     der Akupressur .....</b>	<b>49</b>
Wandlungsphase Holz:.....	55
Wandlungsphase Feuer: .....	56
Wandlungsphase Erde: .....	57
Wandlungsphase Metall: .....	58
Wandlungsphase Wasser:.....	59
Was ist eigentlich Akupressur?.....	62
Vorgehen bei Akupressur .....	64

<b>9 Phytotherapie und ihre Unterstützung für den Heilungsprozess .....</b>	<b>65</b>
<b>10 Krankheitsbilder und ihre ganzheitliche Behandlung.....</b>	<b>72</b>
10.1 Fieber.....	72
10.2 Gesichtsschmerzen.....	74
10.3 Gürtelrose .....	76
10.4 Kruppanfall und Pseudokrapp .....	78
10.5 Kummer & Enttäuschungen.....	79
10.6 Nasenbluten .....	81
10.7 Ohrenscherzen.....	82
10.8 Schlafstörungen .....	84
10.9 Schwindel.....	86
10.10 Sonnenstich .....	87
10.11 Wechseljahre.....	88
10.12 Zahnen.....	90
<b>11 Arzneimittelbilder und ihr Einsatz bei körperlichen Beschwerden .....</b>	<b>92</b>
Arzneimittellehre .....	93
ACONITUM.....	93
ALLIUM CEPA .....	95
APIS.....	96
ARNICA MONTANA.....	97
ARSENICUM ALBUM .....	98
BRYONIA.....	100
CALCIUM CARBONICUM.....	102
COCCOLUS.....	103
COLOCYNTHIS .....	104
DULCAMARA.....	106
GELSEMIUM.....	107
IGNATIA.....	109
IPECACUANHA .....	111
LEDUM .....	112

LYCOPODIUM .....	113
NUX VOMICA.....	115
RHUS TOXICODENDRON.....	117
SILICEA .....	118
SULFUR.....	120
<b>12 Schlusswort .....</b>	<b>123</b>
<b>Literatur.....</b>	<b>126</b>
<b>Dorn-Methode und Akupressur-Punkte in Bildern .....</b>	<b>127</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>151</b>