
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Danksagungen	18
I. Wer bin ich? Was bin ich?	23
1. Ich, meine Heimat Sri Lanka und ihre Heilkunst ..	23
2. Auf dem Weg zur Klarheit über unsere Gesundheit	29
3. Mit Buddhas Lehre zu Erkenntnissen über das Leben	31
II. Unser Körper ist ein Wunder	39
1. Eine einfache Erklärung über unseren Körper	40
2. Stark sein – physisch und psychisch	42
3. Die 7 gesundheitserhaltende Systeme im Körper ..	44
4. Trainieren – verwöhnen – erkranken lassen	46
5. Unser Körper zeigt uns, wie es ihm geht	48
III. Gute Gesundheit und böse Krankheit	52
1. Was bedeutet es, »gesund« zu sein?	53
2. Gesundheit braucht ein genaues System	55
3. Die Natürlichkeit der Gesundheitssysteme früherer Zeiten	58
4. Verschwundene Traditionen, verlorenes Heil- wissen	66
5. Krankheiten, Krankwerden und die schlimmste aller Krankheiten	69
6. Was auf uns wirkt und Nebenwirkungen	73
7. Fünf verschiedene Ursachen, die mit Krankheiten verbunden sind	78
8. Warum tun wir, was uns schadet?	83
9. Einfache Gesundheitsregeln aus meiner Kindheit .	85

IV.	Ayurveda – das Wissen vom gesunden Leben	87
1.	Ayurveda in Sri Lanka	88
2.	Ayurveda-Boom: Aber Vorsicht! – Nicht überall, wo Ayurveda draufsteht, ist auch Ayurveda drin! .	90
3.	Die drei Typen – Energieeigenschaften	99
4.	Der Mensch im Zentrum – die Ayurveda- Behandlungen	100
V.	Krebs vorbeugen – mit Respekt, Liebe und auf- rechter Haltung	109
1.	Respekt und Liebe vor sich selbst	109
2.	Das Immunsystem stärken	112
3.	Diese Erde ist voll mit hervorragenden Heilpflan- zen	114
4.	Immunjäger im Körper jagen die Krebszellen	120
5.	Ist eine Krebserkrankung ein hoffnungsloser Fall?	121
VI.	Das offene Geheimnis gesunder Ernährung	127
1.	Man ist, was man isst – reicht das?	128
2.	Die wichtige Rolle der Vitamine	130
3.	Richtig ernähren und alte Regeln	132
4.	Richtig kochen	146
5.	Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise	149
VII.	Schützen – Heilen – Wohlfühlen	157
1.	Unser Körper ist ein unglaublich komplexes System	157
2.	Was belastet unseren Körper?	158
3.	Lieben wir unser Auto mehr als uns selbst?	160
4.	Halte die Maschine sauber und den Körper gerade!	162
5.	Den Körper schützen – durch Darmreinigung – entgiften – fasten	167
6.	Was Sie ganz einfach für sich tun können!	177
7.	Den Körper heilen – und ihm Zeit geben	181

8.	Fühlen Sie sich wohl!	191
VIII. Körperlesen und die faszinierende Kraft der aufrechten Haltung		
		193
1.	Links- oder Rechtshänder? Wir sind einseitig!	194
2.	Was verstehen wir unter Geradheit des Körpers? ..	195
3.	Wie bekommt unser Körper eine schiefe Haltung? ..	198
4.	Was passiert mit dem Körper, wenn er eine schiefe Haltung hat?	202
5.	Selbsttest für die Geradheit des Körpers	206
6.	Können wir eine schiefe Haltung vermeiden oder sie selbst korrigieren?	213
7.	Der Zustand des Körpers und die Bedeutung alltäglicher Einflüsse	215
8.	Nun geht es los mit den Übungen!	221
9.	Körper-Korrekturen und die Kraft des Therapeuten	230
10.	Das Leben ist wunderbar!	232
IX. Mit der Methode Körperlesen Menschen helfen .		
		234
1.	Die Zunge	235
2.	Die gerade Linie	238
Nachwort		248