

Inhalt

Einleitung

Ziele dieses Buchs

Den ganzheitlichen Zugang zu Heilmitteln aus der Natur neu öffnen
Erfahrungsmethoden der Chinesen aus Jahrtausenden für den modernen westlichen Menschen nutzen

Zum Stand der Forschung

Aufgaben des Arbeitskreises: gesund leben

Kapitel 1

Dauerhafte Jugendlichkeit in der modernen Gesellschaft

Warum die Menschen immer älter werden

Wie alt können wir werden?

Die Verjüngungsmedizin der Zukunft

Veränderungen in den einzelnen Lebensphasen

Sex oder Askese? Welche Lebensweise verlängert das Leben?

Ernährung und Lebensalter

Freude und Lebensalter

Was unsere Lebensenergie schwächt

Stress

Moderne Lebensweise

Umwelteinflüsse

Stärkung der Lebenskraft durch heilende Pflanzen

Drei wichtige Königsmittel aus der chinesischen Heilkunst: Ling-Zhi, Jiaogulan, Ginseng

Lebenskraft bedeutet Gesundheit

Adaptogene wirken anders als Pharma-Mittel

Nebenwirkungen? Fehlanzeigen

Ähnlichkeiten in der Wirkung, Überschneidungen, Überlagerungen

Auswahlkriterien, Entscheidungshilfen: Wie finde ich das für mich am besten geeignete unter den beschriebenen Mitteln?

Meditativer Umgang mit heilenden Pflanzen

Mit heilenden Pflanzen Kontakt aufnehmen

Sich die heilende Kraft der Pflanze als Bild vorstellen

Vom Sinn alter Pflanzen-Heilsprüche

Kapitel 2

Ling Zhi: König der Heilpilze
Welche Rolle Ling-Zhi in der chinesischen Heilkunst spielt
Ein Pilz gibt sein Geheimnis preis
Wie der Ling-Zhi-Pilz wirkt
Ling-Zhi: eine Kostbarkeit in der Vergangenheit
Moderne Züchterfolge
Anbaumethoden
Ling-Zhi hilft bei vielerlei Krankheiten
Aussehen und Lebensbedingungen
Ergebnisse der modernen Forschung
Lebensverlängerung
Hilfe bei typischen Zivilisationserkrankungen
Ling-Zhi bei chronischer Müdigkeit
Ling-Zhi und Bluthochdruck
Ling-Zhi und erhöhter Cholesterinspiegel
Hilfe bei Krebs durch Ling-Zhi
Sagen und Mythen über den Ling-Zhi-Pilz
Heilen mit Pilzen früher und heute
Heilungsbeispiele
Ling-Zhi bei Umweltproblemen
Anwendungsmöglichkeiten, Produkte, Dosierung

Kapitel 3

Jiaogulan: Pflanze der Unsterblichkeit
Jiaogulan: Die Wiederentdeckung einer kraftvollen Heilpflanze
Ihre Geschichte
Aussehen, Geschmack, Lebensbedingungen
Züchterfolge, Anbau
Jiaogulan im Selbstanbau
Lebensbedingungen
Vermehrung
Die Wirkungsweise der Heilpflanze Jiaogulan
Bestandteile
Adaptogen ausgleichende Wirkungen
Stärkung der Abwehrkräfte
Welche Inhaltsstoffe wirken in Jiaogulan?
Gegen welche Krankheiten hilft Jiaogulan?
Verbesserung der Herz-Kreislauffunktionen

Senkung von erhöhtem Blutdruck
Jiaogulan senkt Blutfettwerte und verhindert Arteriosklerose
Stärkung der Immunabwehr, Hemmung von Krebswachstum
Jiaogulan gegen Diabetes
Vorbeugende Wirkung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall
Hilfe bei Lebererkrankungen
Linderung chronischer Bronchitis
Forschungsergebnisse
Heilungsberichte
Produktformen, Anwendung, Dosierung

Kapitel 4

Ginseng: Wurzeln voller Lebensenergie
Zauberwurzel Ginseng
Der Weg der heilenden Wurzel nach Europa
Ginsenganbau
Moderne Ginsengproduktion
Mythen und Legenden um Ginseng
Wie Ginseng wirkt
Gegen Schwäche und Erschöpfungszustände
Ginseng bei Herz-Kreislaufkrankungen
Arterienverkalkung: kein unabwendbares Schicksal
Schutz der Leber
Ginseng und Diabetes
Die Wirkung auf das Zentralnervensystem
Ginseng bei Depressionen und anderen psychischen Störungen
Forschungsergebnisse
Heilungsberichte
Unterschiedliche Produktformen, Dosierung
Bezugsquellen, Preise
Stichwortverzeichnis
Literatur