

Inhalt

Vorwort	5	DAS ELEMENT FEUER	67
		Visualisierungen zur Stärkung	72
LEBEN IM RHYTHMUS	7	Das Krafttier: der Phönix	74
Das Wesen von Yin und Yang	8	Physiognomische Merkmale	75
Die 5 Elemente kennen	11	Wichtige Kräuter für das Element Feuer	81
DAS ELEMENT WASSER	13		
Das Yin – ein wichtiger Bereich	17	DAS ELEMENT ERDE	93
Visualisierungen zur Stärkung	17	Visualisierung zur Stärkung	98
Das Krafttier: die Schildkröte	18	Das Krafttier: der Bär	99
Physiognomische Merkmale	19	Physiognomische Merkmale	100
Wichtige Kräuter für das Element Wasser	25	Wichtige Kräuter für das Element Erde	107
DAS ELEMENT HOLZ	39		
Visualisierungen zur Stärkung	45		
Das Krafttier: der Drache	46		
Physiognomische Merkmale	47		
Wichtige Kräuter für das Element Holz	53		

DAS ELEMENT METALL 119

Visualisierung zur Stärkung	127
Das Krafttier: der Tiger	129
Physiognomische Merkmale	130

Wichtige Kräuter für das Element Metall 135

ERFAHRUNGSWISSEN FÜR DIE ANWENDUNG 147

Weise mit den Kräften der Natur umgehen 148

Der Lebenszyklus 149

Der »hervorbringende Zyklus«	149
Der Kontrollzyklus (regulierende Zyklus)	151

Sammeln, Trocknen und Verarbeiten von Kräutern 155

Tinkturen	156
Hustensirup	156

Kräuter nach Anwendungsgebiet 157

Fragebogen zu den 5 Elementen 170

Autorin 173

Literatur 174