

INHALT

Energie wächst aus der Balance	03
Situationen, die uns aus der Balance bringen:	
Das Burnout-Syndrom	04
Nur erschöpft oder schon depressiv?	08
Sind unsere Kinder noch in der Balance?	10
Kind sein, Jugend erleben, erwachsen werden	13
Überdosis Information – Suchen und sich dabei selbst verlieren	15
Balance und Lebensmut wiederfinden:	19
Aus Erschöpfungsspiralen zu neuer Energie	
Neue Chancen gegen Stress und Burnout	22
Das chronische Erschöpfungssyndrom (CFS). Ständig müde	26
Meditieren – sinnend betrachten	30
Religion, Glaube und Gesundheit	31
Leben mit allen Sinnen – Natur und Cosmos sind Quellen unserer Gesundheit	32
Therapeutische Empfehlungen:	
Geistige und körperliche Schwäche – wenn nichts mehr geht	35
Klassische Homöopathie – ein Weg zu innerer Balance	37
Pflanzen, Farben, Aromen und Licht öffnen Wege zur Selbstmedikation	42
Ernährung, die Energie spendet, nicht raubt	43
Lebensrhythmus aus dem Takt	46
Ordnungstherapie: Gesundheit zum Nulltarif	50
Positive Psychologie	
Erfülltes Leben durch Ausbau eigener Stärken	56
Der Atem des Lebens	60
Desiderata (Lebensregel von Baltimore)	61
Mehr Energie für die wichtigen Zellkraftwerke	62
DNB-Ratgeberreihe „Naturheilkunde schützt und heilt“	63
Impressum, Deutscher Naturheilbund	64

BAND 5

Naturheilkunde
schützt und heilt

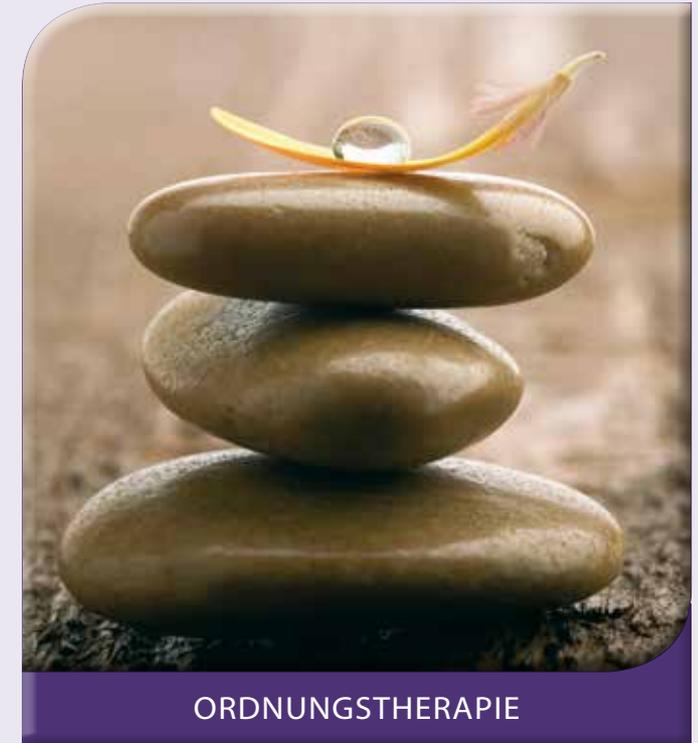
Band 5

Wege zu neuer Energie Die Heilkraft der Balance

DEUTSCHER NATURHEILBUND eV



BALANCE



ORDNUNGSTHERAPIE

Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine