

# INHALT

<b>Energie wächst aus der Balance</b> .....	03
<b>Situationen, die uns aus der Balance bringen:</b>	
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
<b>Balance und Lebensmut wiederfinden:</b>	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
<b>Therapeutische Empfehlungen:</b>	
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

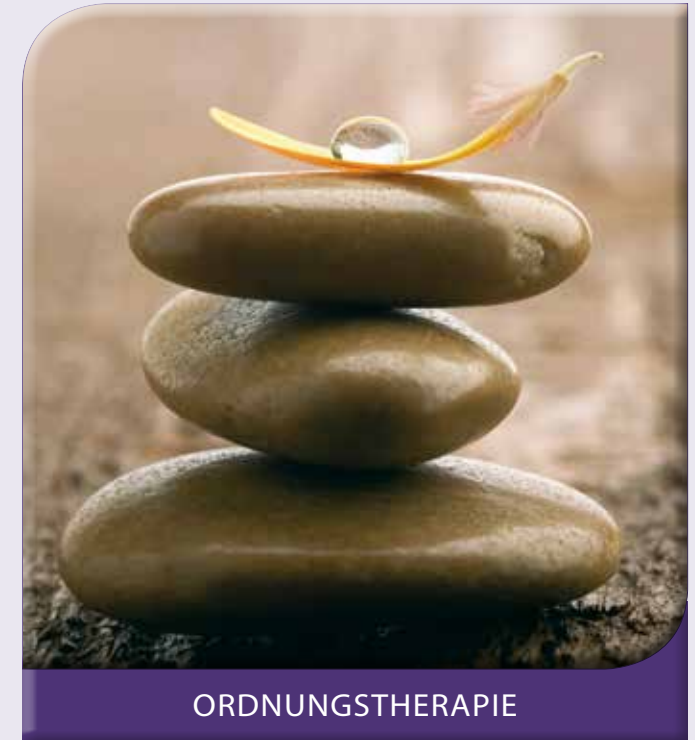
Band 5

## Wege zu neuer Energie Die Heilkraft der Balance

DEUTSCHER NATURHEILBUND eV



BALANCE



ORDNUNGSTHERAPIE

Deutscher Naturheilbund eV  
Dachverband deutscher Naturheilvereine