

Inhalt

Erstellung Ihres Blutbildes inkl. Vitamin D	6
Symptome	7
Eine optimale Mikronährstoffversorgung	11
Die wichtigsten Mikronährstoffe	13
Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel	21
Psychologen	22
Akupunktur nach TCM	23
Akupressur nach TCM	24
Lichttherapie	26
Bewegung an der frischen Luft	27
Entspannungsverfahren	29
Struktur in Ihr Leben bringen	31
Psychiatrische Klinik und Tagesklinik	32
Arbeit	37
Ihr Partner	38
Audiotherapie – Musik	40
Farbtherapie	41
Ätherische Öle – Aromatherapie	44
Bachblütentherapie	46
Schlusswort	49