

Inhalt

Was wir von Naturvölkern lernen können	9
Was macht krank?	13
Was bezeichnen Naturvölker als Krankheit?	14
Krankheit hat viele Gesichter	15
Die heilende Rolle der Medizinmänner und Schamanen	23
Die Aufgaben der Heiler	23
Die magische Heilkraft der Pflanzen	31
Feen, Elfen und andere Naturgeister	32
Pflanzenrituale	34
Die zuverlässigen Helfer aller Kulturen	37
Die weise Schamanin: Aloe	37
Die Mutter der Kräuter: Beifuß	42
Die stechende Heilerin: Brennnessel	47
Der intelligente Reiniger: Kalmus	51
Das blühende Sonnenlicht: Johanniskraut	56
Die gelbe Kraft: Löwenzahn	61

Die große Mystikerin: Mistel	65
Die kühle Begleiterin: Pfefferminze	69
Die milde Stärke: Eibisch	74
Der ewige Beschützer: Wacholder	79
Gesundheit durch die Kunst der Ernährung	85
Die Rolle der Ernährung bei den Naturvölkern	86
Die Zwiebel	93
Die Kartoffel	95
Pilze	97
Der Spargel	98
Kohl und Kraut	100
Der Sellerie	102
Der Apfel	104
Der Pfirsich	106
Die Orange	108
Die Feige	110
Die verlorenen Elemente	113
Erde	114
Wasser	114
Feuer	115
Luft	115
Die Bedeutung der Elemente	115
Die Völker der Erde	117

Die Völker des Wassers	120
Die Völker des Feuers	124
Die Völker der Luft	127
Mit den Elementen leben	131
Die Riten des Alltags	133
Vorbereitung	134
Trommeln: Im Gleichklang mit sich selbst	134
Der Fetisch als persönliches Kraftobjekt	136
Mit Geschichten den eigenen Mythos weben	138
Symbole als kraftvolle Begleiter	140
Meditieren: Tun und Sein sind eins	142
Im Gebet Hingabe und Demut erfahren	144
Durch Trance reisen wie die Schamanen	145
Mandalas: Landkarten der Seele	147
Literatur und Quellen	151
Register	154