

Inhalt

Teebaum aus Neuseeland?	7
Te Maori: ein Volk der Geister, Mythen und lebendigen Bäume	11
Die ersten Bewohner	12
Dorfleben und Ernährung	14
Gesellschaftssystem	15
Glaube und Religion	16
Europäischer Kontakt	17
Von atuas und tohungas: die Heilmethoden der Maori	19
Die Lebenseinstellung der Maori	19
Der tohunga	20
Mittel und Methoden der Heilung	22
Manuka: das heilsame Gewächs aus Neuseeland . . .	25
Manuka: vom Umgang mit einer faszinierenden Pflanze	28
Die botanischen Merkmale	28
Die Wirkung ätherischer Öle auf den Menschen . . .	31
Die Inhaltsstoffe des ätherischen Manukaöls	33

Anwendung von Manuka	35
Die Basisöle	37
Ätherische Öle	38
Manukahonig: die süße Heilung	41
Die Nahrung der Götter	42
Honig in der Naturheilkunde	43
Was ist Manukahonig?	44
Antibakterielle Eigenschaften – Neues aus Neuseeland	44
Manukahonig gegen Magengeschwüre	46
Wie man Manukahonig einnimmt	46
Qualitätshinweis	47
Toto, romiromi und takahi – oder die heilende Berührung	48
Massage in der Maoriheilkunde	48
Die Anatomie des menschlichen Körpers	49
Der Nutzen von Massage	50
Anleitung zur Selbstmassage	51
Die verschiedenen Techniken	52
Die Massagen	54
Augenkissen	58
Gesundheitspflege – Anwendungen von A–Z	60
Bezugsquellen	154
Bibliographie	155
Register	156