

## INHALT

- 3 Editorial
- 4 Inhalt

---

- 6 In eigener Sache
- 8 TCM – die traditionelle Heillehre aus China
- 14 Woher weiß die Leber, wie spät es ist? Die Uhr in uns
- 18 TAO Swing – sanfte und nachhaltige Faszienarbeit

---

- 24 Den Blutdruck aktiv senken
- 30 Heilkräftige Persönlichkeiten: Zhang Zhongjing
- 36 Aikido als Weg zum heilsamen Frieden
- 42 Rucola gegen Bluthochdruck – Hilfe mit der 5-Elemente-Ernährung
- 52 Kurz und knapp
- 54 Astragalus – Ausgleich für das Immunsystem

---

- 60 Wussten Sie schon... ?
- 62 Bücherwelt
- 64 Vorschau
- 65 Impressum



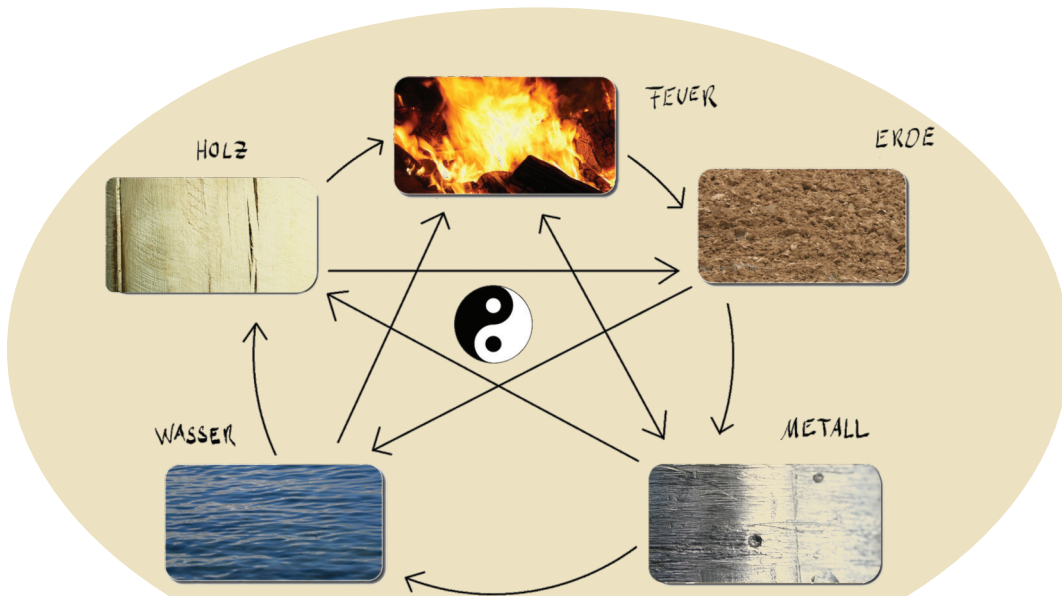


© Ricarda Geisler

# 18 TAO Swing – sanfte und nachhaltige Faszienarbeit



# 風風風



# 42 Rucola gegen Bluthochdruck – Hilfe mit der 5-Elemente-Ernährung



# 54 Astragalus – Ausgleich für das Immunsystem



© V. Knau, J. Neiger

# 36 Aikido als Weg zum heilsamen Frieden