

Inhalt

Vorwort	9
I. Einführung	11
1. Die Welt der Energien	13
2. Schöpfung ohne Ende	19
3. Vom Wirken kosmischer Energien	25
II. Energie - Grundlage des Lebens	31
4. Energiewesen Mensch	33
4.1. Mögliche Störungen der energetischen Abläufe	36
5. Denken, ein energetischer Prozeß	39
5.1. Die Arbeitsweise unseres Gehirns	42
6. Ohne Energie kein Leben	45
7. Wie Energie das Leben erweckt	51
8. Ein paradiesischer Zustand wie am Anfang	55
9. Unsere energetische Leistungsfähigkeit	57
10. Unser Aussehen, eine Funktion von Energie	59
11. Energie als Träger von Informationen	67
12. Das Informationssystem der Zellen	71
12.1. Bioenergetische Strahlung und die interzellulare Kommunikation	75
12.2. Schritte in die feinstoffliche Welt der Energien	77
13. Alterung, ein Energieproblem	79
13.1. Energietest (A)	81
14. Die Ursachen von Streß - Und wie man ihn vermeidet	83

III.	Energien des Geistes	87
15.	Energien des Geistes - Kraftquell des Lebens	89
16.	Die Allmacht mentaler Energien	93
17.	Die energetische Wirkung der Psyche	99
18.	Wege zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist	101
18.1.	Energietest (B)	105
IV.	Unser energetisches Umfeld	107
19.	Die energetische Wirkung von Licht und Farben	109
20.	Akustische Schwingungen, Vibrationen, Töne, Musik und Rhythmen	115
21.	Infrarotenergien, Grundlage des Lebens	119
22.	UV-Energien, nützlich oder schädlich?	123
23.	Die energetische Wirkung des atmosphärischen Gleichfeldes	125
24.	Energetische Ladungsträger der Atemluft	131
25.	Atmosphärische Wechselfelder beeinflussen unser Bewußtsein	137
26.	Magnetismus	141
V.	Feinstoffliche Energien	145
27.	Das Wesen der feinstofflichen Energien	147
28.	Grobstoffliche und feinstoffliche Felder des menschlichen Körpers	151
29.	Die Aura - Spiegelbild der Gesundheit und feinstofflicher Schutz des Körpers -	155
30.	Ein Bild von der Aura - die Kirlianfotographie	161

31.	Die Chakras	165
31.1.	Die Wirkung des Lichtes auf Chakrapunkte	166
31.2.	Die Wirkung von Farben auf Chakras	167
31.3.	Die Wirkung von Edelsteinen	169
32.	Energietransfer von Mensch zu Mensch	173
33.	Was man über feinstoffliche Erdstrahlung wissen sollte	177
33.1.	Das Gitternetz der Erde	181
33.2.	Kraftorte	181
34.	Methoden zum Nachweis feinstofflicher Energien	183
	- Energietest Nahrungsmittel I	184
	- Energietest Nahrungsmittel II	185
VI.	Die bioenergetisch richtige Ernährung	187
35.	Der bioenergetische Wert von Nahrungsmitteln	189
36.	Die energetische Wirkung der Mineralstoffe und Spurenelemente	193
36.1.	Mineralstoffe	194
36.2.	Spurenelemente	195
37.	Vitamine	199
38.	Was sind bioenergetische Vitalstoffe?	203
39.	Was sind Vitalenergien?	209
40.	Was man über eine bioenergetisch aktive Kost wissen sollte	215
VII.	Schädliche Energien	219
41.	Können Energien schädlich sein?	221
42.	Technische Wechselfelder	223
43.	Vorsicht mit hochenergetischer Strahlung!	229
43.1.	Kosmische Höhenstrahlung	236

VIII. Energie und das kosmische Prinzip	239
44. Energie, geheimnisvolle Kraft des Kosmos	241
45. Auf dem Wege kosmischer Gesetzmäßigkeiten	248
Quellen- und Literaturhinweise	255
Verzeichnis der Zusammenfassungen und Tabellen	257