

**Lydia Zauberkhaut**

# Zauberkhaut

**Du darfst gesund sein**

**Verstehe die Botschaften deiner Haut und  
aktiviere deine Selbstheilungskräfte**

© 2021 des Titels »Zauberkhaut« von Lydia Zauberkhaut  
(ISBN 978-3-7474-0320-4) by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter: [www.m-vv.de](http://www.m-vv.de)

# INHALT

|                                                               |                |
|---------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Einleitung: Gestern und heute</b> .....                    | <b>7</b>       |
| Die Balance von Körper, Geist und Seele .....                 | 17             |
| Die Zauberkraft Leitsätze .....                               | 22             |
| <br><b>Der Körper und seine Botschaften</b> .....             | <br><b>36</b>  |
| Emotionen – Energie in Bewegung .....                         | 40             |
| Psychosomatik und Krankheitsgewinn .....                      | 44             |
| Deine wundersame Haut – Symptome<br>und ihre Bedeutung .....  | 48             |
| Der Darm – dein zweites Gehirn .....                          | 60             |
| Ernährung – mehr als Lebensmittel .....                       | 73             |
| Detox – entgifte dein Leben .....                             | 86             |
| Allergien als Symbol .....                                    | 97             |
| Hormone und Pille .....                                       | 109            |
| <br><b>Der Geist und<br/>seine verschiedenen Ebenen</b> ..... | <br><b>123</b> |
| Bewusstsein – bewusstes Sein .....                            | 127            |
| Dein Unterbewusstsein – die Abkürzung .....                   | 139            |
| Der Umgang mit Stress .....                                   | 173            |
| Alltagstipps für mehr Entspannung .....                       | 182            |
| <br><b>Die Vielfalt der Seele</b> .....                       | <br><b>192</b> |
| Die zauberhafte Seele .....                                   | 196            |
| Das Wunder der Meditation .....                               | 199            |
| Dünnhäutig sein – Hochsensibilität .....                      | 208            |

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| Das zyklische Leben der Seele – finde<br>deinen Rhythmus ..... | 224        |
| Chakren – die Organe der Seele .....                           | 235        |
| <b>Zum Schluss: Du darfst gesund sein .....</b>                | <b>254</b> |
| <b>Anhang .....</b>                                            | <b>259</b> |
| Zauberhaut .....                                               | 259        |
| Übungsverzeichnis .....                                        | 262        |
| Überblick: Psychosomatische Bedeutungen<br>von Symptomen ..... | 263        |
| Überblick über die Chakren .....                               | 281        |
| Danke .....                                                    | 285        |

# Lust auf mehr?

Hol dir das gesamte Zauberhaut Wissen sowie persönliche Einblicke und Geschichten nach Hause. Als Buch oder eBook.



[Bei Amazon bestellen](#)

[Beim Verlag bestellen](#)

[Bei Thalia bestellen](#)

Oder im Buchladen deiner Wahl:

**ISBN 978-3747403204**