

# Thomas Winter

## Irisdiagnose und Ernährung

Reading excerpt  
[Irisdiagnose und Ernährung](#)  
of [Thomas Winter](#)  
Publisher: Pflaum Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b7984>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Einleitung: Bewusstes und gesundes Leben</b> .....	<b>11</b>
<b>Was Sie über Ernährung wissen sollten</b> .....	<b>17</b>
<b>1.1</b> Problem Übergewicht .....	18
<b>1.2</b> Diät oder typgerechte Ernährungsumstellung? .....	20
<b>1.3</b> Nahrungsbestandteile und ihre „Verarbeitung“ .....	21
<b>1.4</b> Das Problem der Übersäuerung.....	31
<b>1.5</b> Die Lebensmittelpyramiden.....	34
<b>Der geschichtliche Hintergrund der Irisdiagnostik</b> .....	<b>38</b>
<b>3 Iriszeichen</b> .....	<b>43</b>
<b>3.1</b> Strukturzeichen/Organzeichen .....	43
3.1.1 Substanzdefekte .....	43
3.1.2 Krampfringe.....	43
3.1.3 Transversalen .....	44
3.1.4 Solarstrahlen .....	45
3.1.5 Radiärstrahlen .....	46
3.1.6 Lakunen .....	46
3.1.7 Waben .....	47
3.1.8 Krypten .....	47
Die Topographie der Iris.....	47
3.2.1 Die Anatomie des Auges.....	47
3.2.2 Die Pupille .....	49
3.2.3 Magen-Darm-Zone/Krausenzone.....	50
3.2.4 Mesenchym-Organzonen.....	54
3.2.5 Hautzone.....	54
Topographische Zuordnung der Organe .....	55
<b>3.4</b> Die Bedeutung der Pigmente .....	57
<b>Irisdiagnostik - Konstitution, Disposition und Diathese</b> .....	<b>59</b>
4.1 Das blaue Auge — die lymphatische Konstitution .....	61
Das braune Auge - die hämatogene Konstitution .....	67
<b>4.3</b> Die Mischiris .....	76
<b>4.4</b> Der neurogene Typ (der sensible Widerstandstyp) .....	81
<b>4.5</b> Der rezepptive Bindegewebsschwäche-Typ (mesenchymschwache Disposition) .....	86

# Inhalt

	Die vegetativ spastische Disposition (der Selbstschutztyp) .....	93
	Die glandulär schwache Disposition (mögliche Drüsenschwäche) . .	99
4.8	Lymphatischer Rosenkranz (exsudative Diathese) .....	105
4.9	Die Übersäuerungsdiathese (harnsaure Stoffwechselsituation) .....	112
4.10	Die dyskratische Diathese (Störung der Körpersäfte Blut, Lymphsystem) .....	119
4.11	Der Cholesterinring (lipämische Diathese).....	124
4.1	Die allergische Diathese .....	129
4.13	Der Magentyp .....	134
4.1	Der Milztyp .....	141
	<b>Humoralpathologie und Ernährung .....</b>	<b>145</b>
	Der sanguinische Stoffwechsel .....	150
	Der choleriche Stoffwechsel .....	155
	Der phlegmatische Stoffwechsel .....	162
5.4	Der melancholische Stoffwechsel .....	169
	<b>Typbezogene Fastenkuren .....</b>	<b>177</b>
6.1	Das Heilfasten .....	177
	Typbezogenes Heilfasten .....	178
	<b>Iristypdiagnostik und Ernährungsberatung .....</b>	<b>181</b>
	Das Ernährungsprogramm .....	182
7.2	Fallbeispiele .....	184
7.2.1	Behandlungsbeispiel 1: Patientin, 52 Jahre .....	184
7.2.2	Behandlungsbeispiel 2: Patientin, 62 Jahre .....	189
7.2.3	Behandlungsbeispiel 3: Patientin, 46 Jahre .....	192
<b>8</b>	<b>Anhang: Die wichtigsten Bestandteile der typgerechten Ernährung .....</b>	<b>196</b>
8.1	Zusammensetzung und humoralpathologische Einordnung.....	196
	Übersicht über die wichtigsten Nahrungsbestandteile .....	227
	<b>Tabellen .....</b>	<b>242</b>
	Typenlehre auf einen Blick .....	242
	Konstitutionslehre auf einen Blick .....	243
	Dispositionen .....	244
	Diathesen .....	245
	<b>Literatur .....</b>	<b>247</b>
	<b>Sachregister .....</b>	<b>250</b>



Thomas Winter

## [Irisdiagnose und Ernährung](#)

Ein Weg zur gesunden Ernährung und Gewichtsregulation

261 pages, pb  
publication 2009



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)