

# Inhalt

---

<b>Vorwort – oder: Wie erlangen wir Wohlbefinden?</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung: Gesund und glücklich leben</b>	<b>11</b>
<b>Unser Denken und unsere Gesundheit</b>	<b>19</b>
Behandlung durch Liebe: Louise Hay	19
Affirmationen	21
Heile deinen Körper	25
Unser Glück und unser Denken	26
Gesundheit als Lebenskunst	30
<b>Wunder der Selbstheilung</b>	<b>33</b>
Heilung – Das Wunder in uns	33
Gesund ohne Medikamente	35
Hoffnung und Zuversicht sind gute Heilmittel	40
Mein Hund ist ein sehr gutes Heilmittel	41
Anleitung zur Selbstheilung	42
<b>Gesund leben ohne Stress</b>	<b>43</b>
Was ist Stress?	43
Stress im Konflikt mit unseren Werten	45
Stress – alles ist zu viel	46
Stress als Ursache von Krankheiten	48
Wie Sie weniger Stress in Ihrem Leben haben	50

<b>Gesund essen &amp; trinken mit Genuss</b>	<b>53</b>
Obst und Gemüse für unsere Gesundheit	53
Vegetarisch und vegan	59
Ausgewogene Ernährung	61
Auf den Körper hören	62
Abnehmen	66
 <b>Gesund durch Bewegung und Ruhe</b>	 <b>69</b>
Sport oder Bewegung?	69
Täglich 10.000 Schritte gehen!	72
Warum wir uns mehr bewegen sollten	73
Warum wir Pausen und Ruhe brauchen	75
Miracle Morning – Mein Morgenprogramm	77
 <b>Chopin oder Tatort?</b>	 <b>79</b>
Warum wir auf Fernsehkonsum und	
Nachrichten verzichten sollten	79
Musik macht glücklich und gesund	81
Bilder – Die Farben des Lebens	84
 <b>Selbstheilung durch Schreiben</b>	 <b>87</b>
Schreib es dir von der Seele	87
Schreib dich gesund	89
Schreib das Buch deines Lebens	94
Tipps zum autobiographischen Schreiben:	96
 <b>Unsere Umgebung bestimmt unser Wohlbefinden</b>	 <b>97</b>
Liebe ist überall	97
Unser Umfeld und unsere Gesundheit	99
Das seelische Erbe unserer Familie	101
Unser Lebensort und unsere Gesundheit	103

<b>Gesund leben in und mit der Natur</b>	<b>105</b>
Erlebnis der Natur	105
Was ist eigentlich Unkraut?	107
Die heilende Kraft der Natur	108
Mein Zaubergarten	110
 <b>Gesund leben am Meer</b>	 <b>113</b>
Glücksgeheimnisse des Meeres	113
Das Meer als Therapeut	115
Wind und Wellen geben Kraft und Energie	117
Warum schläft man am Meer so gut?	120
Die Heilkraft des Meeres	121
 <b>Gesund leben in den Bergen</b>	 <b>123</b>
Vom Glück der Berge	123
Wie wir inneren Frieden erreichen – beim Anblick mächtiger Berge	126
Die Berge machen gesund und glücklich	127
Bergwandern wirkt wie ein Jungbrunnen	129
Lebenslust, Heiterkeit, Optimismus in Südtirol	130
 <b>Warum mein Hund ein gutes Heilmittel ist</b>	 <b>133</b>
Hunde machen Schmutz	133
Ein Hund als Therapie	135
Ein Hund als Heilmittel	137
Ein Hund als Spiegel der Seele	139
Eine glückliche Mensch-Hund-Beziehung	141

<b>Alternative und ganzheitliche Heilweisen</b>	<b>143</b>
Craniosacrale Therapie	144
Qi Gong	149
Manukahonig	151
Zistrose	153
Sonnenblumenöltherapie	155
Osteopathie	157
Arthrosetherapie	159
 <b>Und die Schulmedizin?</b>	 <b>164</b>
Hausarzt	166
Zahnarzt	167
Hautarzt	170
Mein Fazit	173
 <b>Gesund und glücklich leben – das ist ein großes Ziel!</b>	 <b>174</b>
 <b>Literatur</b>	 <b>177</b>
Anmerkungen	182
 <b>Zur Autorin</b>	 <b>186</b>
 <b>Danke</b>	 <b>188</b>