

Inhalt

Vorwort – oder: Wie erlangen wir Wohlbefinden?	9
Einleitung: Gesund und glücklich leben	11
Unser Denken und unsere Gesundheit	19
Behandlung durch Liebe: Louise Hay	19
Affirmationen	21
Heile deinen Körper	25
Unser Glück und unser Denken	26
Gesundheit als Lebenskunst	30
Wunder der Selbstheilung	33
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
Gesund leben ohne Stress	43
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

Gesund essen & trinken mit Genuss	53
Obst und Gemüse für unsere Gesundheit	53
Vegetarisch und vegan	59
Ausgewogene Ernährung	61
Auf den Körper hören	62
Abnehmen	66
Gesund durch Bewegung und Ruhe	69
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
Chopin oder Tatort?	79
Warum wir auf Fernsehkonsum und Nachrichten verzichten sollten	79
Musik macht glücklich und gesund	81
Bilder – Die Farben des Lebens	84
Selbstheilung durch Schreiben	87
Schreib es dir von der Seele	87
Schreib dich gesund	89
Schreib das Buch deines Lebens	94
Tipps zum autobiographischen Schreiben:	96
Unsere Umgebung bestimmt unser Wohlbefinden	97
Liebe ist überall	97
Unser Umfeld und unsere Gesundheit	99
Das seelische Erbe unserer Familie	101
Unser Lebensort und unsere Gesundheit	103

Gesund leben in und mit der Natur	105
Erlebnis der Natur	105
Was ist eigentlich Unkraut?	107
Die heilende Kraft der Natur	108
Mein Zaubergarten	110
Gesund leben am Meer	113
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
Gesund leben in den Bergen	123
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
Warum mein Hund ein gutes Heilmittel ist	133
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

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