

Inhalt

Impressum	4
Widmung	13
Prolog	15
Die umfassenden Vorteile eines gesunden Lebens	21
Kapitel 1	
Regelmäßige körperliche Aktivität integrieren	29
1.1 Ressourcenzustand	34
1.2 Beeinflussung des Geistes durch die Physiologie	36
1.3 Beeinflussung der Ressourcenzustände	38
1.4 Bewusste Körperhaltung	39
1.5 Assoziation	40
1.6 Dissoziation	43
1.7 Transformation	44
1.8 Selbstbewusstsein erhöhen	45
1.9 Aufrechte Haltung	47
1.10 Verbindung zwischen Körper und Geist	48

Kapitel 2

Ausgewogene Ernährung befolgen 59

2.1 Energie	67
2.2 Probiotika	70
2.3 Aminosäuren	73
2.4 Ernährung nach mediterraner Art	76
2.5 Zuckerreduktion	80
2.6 Antioxidantien	82
2.7 Omega-3-Fettsäuren	84
2.8 Kortisol	87
2.9 Intervallfasten	90
2.10 Ketogene Diät	93

Kapitel 3

Ausreichend Schlaf gewährleisten 99

3.1 Bedeutung des Schlafs	108
3.2 Regeneration durch Schlaf	117
3.3 REM (Rapid Eye Movement)	120
3.4 Schlafapnoe	124
3.6 Magnesium	132
3.7 Serotonin	134
3.8 Tryptophan	135

Kapitel 4

Stress bewältigen 139

4.1 Wirkung von Stress auf Psyche und Körper	147
4.2 Maßnahmen gegen Stress	148
4.3 Tinnitus	152

Kapitel 5

Geistig aktiv bleiben 161

5.1 Funktionen des Gehirns	167
5.2 Neuroplastizität	169
5.3 Zu einem gesünderen Leben durch Neuroplastizität	170
5.4 Ernährung beeinflusst Neuroplastizität	171
5.5 Stressbewältigung durch Neuroplastizität	171
5.7 Praktische Tipps zur Förderung der Neuroplastizität	172

Kapitel 6

Zeit im Freien verbringen 177

6.1 Die Kraft des Sonnenlichts	184
6.2 Die Rolle von Vitamin D im Körper	186
6.3 Sonnenlicht und deine Stimmung	187
6.4 Die Vorteile der frischen Luft und Bewegung im Freien	187
6.5 Sonnenlicht als natürlicher Energiespender	188
6.6 Die Bedeutung des Schlaf-Wach-Rhythmus	188
6.7 Die psychischen Vorteile von Sonnenlicht	189

Kapitel 7

Ausreichend Wasser trinken 191

7.1 Wasser	198
------------	-----

Kapitel 8

Regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen 203

8.1 Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)	211
---	-----

8.2 Diagnostik	223
8.3 Therapie	226

Kapitel 9

Rauchen und Alkoholkonsum einschränken	229
---	------------

9.1 Alkohol	235
-------------	-----

Kapitel 10

Positives soziales Umfeld pflegen	243
--	------------

10.1 Tue das, was dich nachts gut schlafen lässt	250
--	-----

Kapitel 11

Persönliche Entwicklung und Lernen	255
---	------------

11.1 Die Kraft der Atmung	264
---------------------------	-----

11.2 Die Tiefe und Kraft deines Atems	266
---------------------------------------	-----

11.3 Die Rolle der Atmung in der Meditation und Achtsamkeit	267
---	-----

11.4 Die Heilkraft des Atems	267
------------------------------	-----

11.5 Die Verbindung zwischen Atmung und emotionaler Heilung	268
---	-----

11.6 Die praktische Anwendung von Atemtechniken im Alltag	268
---	-----

11.7 Die Wissenschaft hinter der Atmung	269
---	-----

11.8 Die Bedeutung der Nasenatmung	269
------------------------------------	-----

11.9 Die transformative Reise der Atmung	270
--	-----

Kapitel 12

Balance zwischen Arbeit und Privatleben finden

273

12.1 Vermeidung von Extremen

282

12.2 Essen und Trinken

282

12.3 Sport

283

12.4 Arbeit

283

12.5 Stoisches Leben

284

12.6 Leidenschaft

284

12.7 Schlaf

285

12.8 Balance

285

12.9 Viele elektromagnetische Felder

286

12.10 Vermeide alles, was dir nicht guttut

287

Zusammenfassung

293

Epilog

297