

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
