

Inhalt

Vorwort	10
1 Lange gut leben – Eine Chance für alle	15
Die Chance, ein besseres Leben zu leben	16
Die <i>Lange gut leben</i> 3er-Formel – lange gut leben für alle	25
Nutzen Sie das unschätzbar große Potenzial, das Sie in sich tragen	28
Auf den Punkt gebracht	29
2 Schmerzfrei, gesund und glücklich – Wir drei und unsere Synergien	31
Lernen Sie uns, Ihre Coaches, kennen	32
Das System Mensch	38
Die Synergieeffekte der <i>Lange gut leben</i> 3er-Formel	41
Die Steigerung der positiven Effekte durch die Kombination von Bewegung, Ernährung und Atmung	43
Unsere gemeinsame Vision	48
Auf den Punkt gebracht	48
3 So entsteht Schmerzfreiheit – Ihr Weg raus aus dem Leid ..	51
Der Traum von einem leichten, beweglichen, schmerzfreien Körper	52
Die herkömmlich erlebte Realität der Schmerzpatienten	57
Das neue Schmerzverständnis von Liebscher & Bracht	60
Bewegung ist Leben	98
Selbsteinschätzung – mein Status quo	99
Auf den Punkt gebracht	105

4	Richtig essen für ein gesundes Leben –	
	Es ist so einfach.	107
	Warum ich Medizin studierte	108
	Die heutige Realität in Sachen langes Leben	110
	Warum sich die meisten Menschen krank essen.	110
	Die große Macht der Ernährung.	132
	Unser Körper regeneriert sich ständig.	133
	Was an unserer Ernährung uns krank macht	137
	Ernährung, ein ewiges Streitthema	154
	Ein Schlusswort zum Nachdenken	155
	Selbsteinschätzung – mein Status quo	155
	Auf den Punkt gebracht	158
5	Glücklich und mental gesund – Die Kraft des Atems	161
	Die tiefe Sehnsucht im Menschen	162
	Die erste Säule: Die Selbstführung – der wichtigste Schlüssel zum Glück.	163
	Die zweite Säule: Soziale Beziehungen – die Verbindung mit anderen	182
	Die dritte Säule: Sinnhaftigkeit – die Brücke zur Welt	186
	Die innere Haltung macht's.	192
	Langlebigkeit beginnt im Kopf.	196
	Selbsteinschätzung – mein Status quo	201
	Auf den Punkt gebracht	204
6	Die Schlüsselprozesse des Alterns – Der aktuelle Forschungsstand.	207
	Vom gelebten Wissen zur Wissenschaft	208
	Biochemische Mechanismen des Alterns	208
	Regenerative Prozesse und zelluläre Erneuerung.	215
	Genetische Steuerung des Alterns.	221
	Systemische Einflüsse auf das Altern	225

	Auf den Punkt gebracht	232
7	Wacher leben, tiefer ruhen – Der Rhythmus für Energie und guten Schlaf	235
	Energie ist Leben	236
	Energie ist der Nährboden für Ihr Mindset	238
	Schlaf als Energiequelle	245
	Auf den Punkt gebracht	254
8	Vom Wissen ins Tun – Warum Umsetzen oft so schwerfällt.	257
	Vorgenommen ist noch nicht umgesetzt	258
	Die Reise zur Insel der Leichtigkeit.	260
	Warum es so schwer sein kann, das zu tun, was uns guttut	266
	Die drei Hauptgründe, warum Verhaltensänderung oft schwerfällt	268
	Die frohe Botschaft: Transformation ist Ihre Kernkompetenz	286
	Durch Schlüsselgewohnheiten den Disziplinmuskel schonen	289
	Auf den Punkt gebracht	292
9	Schmerzfrei durch Bewegung – Ihre Engpassübungen für den ganzen Körper	295
	Schmerzen durch spezielle Engpassübungen beseitigen	296
	Das spezielle Programm für ein langes gutes Leben	298
	Die 7 Engpassübungen gegen Schmerzen am gesamten Körper.	304
	Welche Engpassübung soll Ihre neue Schlüsselgewohnheit werden?	332
	Ihr Weg in die Schmerzfreiheit und Beweglichkeit des ganzen Körpers.	332
	Auf den Punkt gebracht	335

10	Unsere besten Ernährungs- empfehlungen – Wenn Essen zur Medizin wird	337
	Die 7 wichtigsten Empfehlungen für gesundes Essen	338
	Jeder kleine Schritt zählt	373
	Welche Empfehlung soll Ihre neue Schlüsselgewohnheit werden?	374
	Auf den Punkt gebracht	374
11	Ihre Atemübungen – So kultivieren Sie mentale Stärke und inneres Glück.	377
	Die vergessene Superkraft in uns	378
	Bewusstes Atmen als Schlüssel zu einem langen Leben?	379
	Atemtechniken beeinflussen die Herzratenvariabilität positiv – und helfen uns damit, lange und gut zu leben.	381
	7 kraftvolle Atem- und Achtsamkeitsübungen für ein langes gutes Leben	385
	Welche atembasierte Achtsamkeitsübung soll Ihre neue Schlüsselgewohnheit werden?	403
	Auf den Punkt gebracht:	406
12	Die Kunst der Umsetzung – Mit 7 Schritten zum Erfolg.	409
	Geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung.	410
	Die 7-Schritte-Methode zur erfolgreichen Umsetzung.	414
	Auf den Punkt gebracht	443
	<i>Lange gut leben</i> -Begegnungen	445
	Nachwort	446
	Danke von Herzen	448
	Hier finden Sie Petra und Roland	450
	Hier finden Sie Christoph	454
	Quellen	456
	Register	472