

# Inhalt

Vorwort .....	10
<b>1 Lange gut leben – Eine Chance für alle .....</b>	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
<b>2 Schmerzfrei, gesund und glücklich – Wir drei und unsere Synergien .....</b>	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
<b>3 So entsteht Schmerzfreiheit – Ihr Weg raus aus dem Leid ..</b>	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

<b>4</b>	<b>Richtig essen für ein gesundes Leben – Es ist so einfach . . . . .</b>	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
<b>5</b>	<b>Glücklich und mental gesund – Die Kraft des Atems . . . . .</b>	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
<b>6</b>	<b>Die Schlüsselprozesse des Alterns – Der aktuelle Forschungsstand . . . . .</b>	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
<b>7 Wacher leben, tiefer ruhen – Der Rhythmus für Energie und guten Schlaf.....</b>	<b>235</b>
Energie ist Leben.....	236
Energie ist der Nährboden für Ihr Mindset .....	238
Schlaf als Energiequelle .....	245
Auf den Punkt gebracht .....	254
<b>8 Vom Wissen ins Tun – Warum Umsetzen oft so schwerfällt.....</b>	<b>257</b>
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
<b>9 Schmerzfrei durch Bewegung – Ihre Engpassübungen für den ganzen Körper .....</b>	<b>295</b>
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

<b>10</b>	<b>Unsere besten Ernährungs-</b>		
	<b>empfehlungen – Wenn Essen zur Medizin wird . . . . .</b>	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	
<b>11</b>	<b>Ihre Atemübungen – So kultivieren Sie mentale Stärke</b>		
	<b>und inneres Glück . . . . .</b>	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	
<b>12</b>	<b>Die Kunst der Umsetzung – Mit 7 Schritten zum Erfolg . . . . .</b>	409	
	Geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung . . . . .	410	
	Die 7-Schritte-Methode zur erfolgreichen Umsetzung . . . . .	414	
	Auf den Punkt gebracht . . . . .	443	
	Lange gut leben-Begegnungen . . . . .	445	
	<b>Nachwort . . . . .</b>	446	
	<b>Danke von Herzen . . . . .</b>	448	
	<b>Hier finden Sie Petra und Roland . . . . .</b>	450	
	<b>Hier finden Sie Christoph . . . . .</b>	454	
	<b>Quellen . . . . .</b>	456	
	<b>Register . . . . .</b>	472	