

Inhalt

Vorwort	4	IM BIORHYTHMUS LEBEN FÜR MEHR ENERGIE	27
VON ENERGIERÄUBERN, ÜBERLASTUNG UND STRESS	7	Im Rhythmus von On und Off	28
Notfallprogramm Stress - gut und schlecht zugleich!	8	BRAC: Der Rhythmus unserer Leistungsfähigkeit	32
Gesellschaft im Stresstest: Massenphänomen Überforderung	14	Schichtarbeit hat ihren eigenen Rhythmus	33
Auf Warnsignale für Über- forderung achten	20	Rhythmus als Schlüssel zur Regeneration	34
Energie tanken statt verschwenden	24	Regeneration und Erholung - nicht dasselbe	37

GUTER SCHLAF - UNSERE WICHTIGSTE ENERGIEQUELLE	41	MEHR ENERGIE DURCH BEWEGUNG UND SPORT	85
Lebenselixier Schlaf	42	Stressfaktor Bewegungsmangel	86
Schlaf - ein rhythmischer Ablauf	45	Mit Ausdauer dem Stress davonlaufen	91
Schlechter Schlaf: selbst schuld?	48	Fitte Muskeln für mehr Energie und weniger Krankheiten	96
Wenn Schlafen zum Stressfaktor wird	49	20 Übungen für mehr Wohlbefinden	100
Schlafhygiene: Fördern Sie Ihren Schlaf	51		
MIT DEN RICHTIGEN STRATEGIEN SCHWUNGVOLL DURCH DEN ALLTAG	55	MEHR POWER DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG	121
Kontraste setzen für die Regeneration	56	Stressfalle Ernährung	122
Ab in die Natur, raus an die frische Luft	58	Wie Stress unser Essverhalten beeinflusst	123
Mit Meditation und Co. Energie tanken	60	Keine Chance für den Nährstoffräuber Stress	124
Aktiv entspannen bei Herzensangelegenheiten	65	Richtiges Timing ist alles	134
Ikigai: Wofür leben Sie?	69	In Ruhe und mit Genuss essen	136
Wellness - einfach mal die Seele baumeln lassen	72	Genug und das Richtige trinken für die Regeneration	137
Endlich Urlaub - aber richtig	79	15 Rezepte für mehr Energie	142
		Literatur	172
		Sachregister	173
		Impressum	174