

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort ..... 7

  

**Kapitel 1: Lies das hier, wenn du zweifelst ..... 8**

**Kapitel 2: Warum du dieses Buch brauchst ..... 23**

**Kapitel 3: Nachhaltigkeit radikal persönlich neu gedacht ..... 28**

    Unser Planet – Wie ein optimierter Alltag dich und den Planeten  
    durchatmen lässt ..... 45

    Dein soziales Immunsystem – Wie echte Verbundenheit deine  
    Zellen stärkt ..... 59

    Smart konsumieren, reich leben – Kauf dich frei ..... 63

  

**Kapitel 4: Die Langlebigkeits-Formel: Sieben Schlüsselbereiche,  
die dein Leben auf ein neues Level bringen ..... 66**

    Langlebigkeit trifft auf Nachhaltigkeit: Nutze den Synergie-Effekt ..... 81

    Dein Upgrade-Programm in 21 Schritten für mehr Energie, Klarheit und  
    mehr vom Leben ..... 82

    1: Teilen statt Besitzen ..... 88

    2: Dein 15-Minuten-Wohnumfeld ..... 92

    3: Kälte – Dein Reset Programm ..... 101

    4: Mobilität neu gedacht ..... 105

    5: Natur erleben – täglich ..... 116

    6: Fasten für Zellreinigung und Klarheit ..... 121

    7: Plastikfrei – machbar, sinnvoll, gesund ..... 131

    8: Reisen mit Sinn – nachhaltig gesund unterwegs ..... 136

    9: Lebenslang lernen & wachsen ..... 140

    10: Crowd Farming & neue Landwirtschaft ..... 143

    11: Digital im Gleichgewicht – zwischen Reiz & Ruhe ..... 147

12: Natürliche Lebensmittel – einfach gesund .....	152
13: Endlos-Ökonomie .....	160
14: Lebe im Takt – Der Biorhythmus-Hack .....	165
15: Sozial vernetzt statt einsam verbunden .....	170
16: Bewusster Konsum und Minimalismus .....	174
17: Ehrenamt – die unterschätzte Kraft .....	177
18: Investments mit Wirkung .....	180
19: Iss dich jung – pflanzenbasiert und kraftvoll .....	185
20: Basisch essen für deine Balance .....	189
21: Fleisch – Qualität statt Quantität .....	193
 <b>Kapitel 5: Wandel als Chance – Ein nachhaltiger Weg zu einem längeren, glücklicheren Leben mit größeren finanziellen Freiheiten .....</b>	 <b>198</b>
 <b>Anhang 1: Übersicht Zusatzstoffe bei Lebensmitteln .....</b>	 <b>200</b>
Über den Autor .....	203
Anmerkungen .....	204