

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 |
| Kapitel 5: Wandel als Chance – Ein nachhaltiger Weg zu einem längeren, glücklicheren Leben mit größeren finanziellen Freiheiten | 198 |
| | |
| Anhang 1: Übersicht Zusatzstoffe bei Lebensmitteln | 200 |
| Über den Autor | 203 |
| Anmerkungen | 204 |