

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	12
<b>I. Gesunde Lebensführung .....</b>	14
Das genialste Bauwerk der Welt	
Wir stellen uns Fragen	
Gegen den Strom schwimmen	
Lebensreform	
Gesundheit, unser edelstes Gut	
Religion und Gesundheit	
Was ist unserer Gesundheit dienlich?	
Gesundheitsförderung in Abgrenzung	
zur Prävention	
Die Bedeutung der präventiven Medizin	
in der Vergangenheit und Gegenwart	
<b>II. Neuer Start ins Leben mit NEWSTART</b>	
- einem biblischen Wellness-Programm .....	34
Acht natürliche Heilmittel	
Ein Neubeginn mit NEWSTART ®	
<b>1. Richtige Ernährung .....</b>	40
Gottes Fürsorge für den Menschen	
Ernährungspyramide	
Gesunde Ernährungs- und Lebensweise	
Die ideale Ernährung	
Kohlenhydrate, unsere Hauptenergie- lieferanten	
Fett, nur eine Energiequelle?	
Eiweiß (Protein)	
Ballaststoffe sind kein Ballast	
Wir benötigen Vitamine	

Mineralstoffe und Spurenelemente  
Kalorien – ein Schreckenswort unserer Zeit  
Gewogen und zu schwer befunden  
Krank durch falsche Ernährung  
Fleisch, ja oder nein?  
Vegetarische Kost erobert selbst die  
Fleischliebhaber!  
Diät  
Mythos Milch  
Muttermilch als Säuglingsnahrung  
Was haben uns Gottes „Speisegesetze“  
zu sagen?

- 2. Bewegung..... 121**
- Zunahme der Bewegungslosigkeit  
Ein historischer Rückblick  
Bewegung stabilisiert unsere Gesundheit  
Das Phänomen des Alterns  
Bewegung stärkt unser Gehirn  
Bewegung wirkt positiv...  
Welchen Sport soll ich betreiben?  
Das Grundlagen-Ausdauertraining  
Wandern hat einen hohen Gesundheitswert  
Walken  
Bewegung bei Rückenschmerzen  
Krankengymnastik  
Bewegungsbad  
Körperlich fit durch mehr Bewegung  
Tipps für Einsteiger  
Ich bewege mich!

- 3. Wasser..... 158**
- Wasser – alltäglich und doch besonders  
Naturgewalt Wasser

Süßwasser - Salzwasser  
Kreislauf des Wassers  
Quelle des Lebens  
Warnsignal Durst  
Jede Körperfunktion erfordert Wasser  
Unser täglicher Wasserverlust  
Täglicher Flüssigkeitsbedarf  
Aufgabe als Wärmeregulation  
Im Alter viel trinken  
Lebensspender und Lebenserhalter  
Wir sind auf Wasser angewiesen  
Was sollen wir trinken?  
Warum Aufpeitschung durch Kaffee?  
Auch das „kleine Helle“ hat es in sich  
Mineralwässer  
Heilwässer  
Grundwasser  
Wasser in Gefahr  
Glaube und Aberglaube um das Wasser  
Heilende Kräfte des Wassers  
Hydrotherapie  
Kneipp-Anwendungen  
Spezielle Anwendungen  
Warmes Wasser aus der Tiefe  
Das Duschen  
Medizinische Trinkkur  
Schwimmen: Schwerelose Fortbewegung

<b>4. Sonnenschein .....</b>	<b>230</b>
Entwicklung der Heliotherapie	
Lichttherapie	
Vorteile einer UV-Exposition	
Die Bedeutung des Vitamin D	
Sonnenbaden	

Intensives Sonnenbaden birgt Gefahren.  
Das Bad im Schatten  
Individueller Lichtschutzfaktor  
Wirksamer Sonnenschutz  
Tipps für ein Sonnenbad  
Die künstliche Sonne

## **5. Mäßigkeit / Enthaltsamkeit..... 253**

Mangelnde Selbstbeherrschung  
Unmäßigkeit  
Neigung zur Maßlosigkeit  
Selbstmord mit Messer und Gabel  
Persistierende Nabelschnur  
Maßhalten in allen Dingen  
**Ohne Drogen leben**  
Vom Missbrauch zur Sucht  
Sucht ist ein menschliches Problem!  
Was können wir tun?  
Haschisch – Schrittmacher für die Sucht  
Aufkommen neuer Rauschgifte  
Sucht und Kriminalität  
Hilfe oder Strafe  
Die unterschätzte „stille Sucht“

## **6. Frische Luft ..... 282**

Die Klimatherapie  
Das Leben beginnt mit dem ersten Atemzug  
Zusammensetzung unserer Luft  
Sauerstoff ist Lebensstoff  
Was behindert unsere Atmung?  
Unsere Atmung  
Atemtherapie  
Die Luft über unseren Köpfen

<b>7. Ruhe .....</b>	<b>300</b>
„Keine Zeit“ haben	
Der tägliche Schlaf	
Der Schlaf ein Geschenk	
Der Schlaf vor Mitternacht	
Die Schlaftiefe	
Schlafstörungen	
Auswirkungen einer Schlaflosigkeit	
Was kann man gegen Schlaflosigkeit tun?	
Ruhe und Entspannung im Urlaub und in der Freizeit	
<b>8. Vertrauen .....</b>	<b>325</b>
Ein fröhliches Herz	
Vertrauensverhältnis zum Arzt	
Bewahren wir unser Gottvertrauen	
Gott heilt auch heute	
Die Stille des Gebets	
Ohne Glauben ist unsere Existenz bedroht	
<b>III. Anerkannte klassische Naturheilverfahren .....</b>	<b>347</b>
Supermarkt alternativer Heilverfahren	
Acht natürliche Ärzte	
<b>1. Inhalationstherapie.....</b>	<b>353</b>
<b>2. Gezielte Massagetechnik .....</b>	<b>357</b>
<b>3. Thermotherapie – Wärmeanwendung.....</b>	<b>359</b>
<b>4. Kryotherapie als Form des</b>	
<b>Wärmeentzugs .....</b>	<b>361</b>
<b>5. Elektrotherapeutische Maßnahmen.....</b>	<b>364</b>
<b>6. Sauna – ein trockenes Heißluftbad .....</b>	<b>366</b>
<b>7. Rückbesinnung auf die Phytotherapie.....</b>	<b>368</b>
<b>8. Ausleitende Verfahren.....</b>	<b>371</b>
<b>9. Ordnungstherapie.....</b>	<b>373</b>

<b>IV. NEWSTART® PLUS - ein neuer Lebensstil .....</b>	<b>376</b>
<b>1. Prioritäten setzen</b>	
- <b>Richtige Entscheidungen treffen .....</b>	<b>378</b>
Wie haben wir zu leben?	
Die richtige Entscheidung treffen	
Bei der richtigen Entscheidung bleiben	
<b>2. Lebensfreude fördern</b>	
- <b>optimistisch denken .....</b>	<b>388</b>
Positive Lebenseinstellung	
Sport macht Freude	
Ausdruck einer positiven Lebenseinstellung	
Das Leben ist das Produkt unserer Gedanken	
Eine Adresse für unsere Sorgen	
Sehnsucht nach Liebe	
Erziehung zur Dankbarkeit	
<b>3. Unversehrtheit / Integrität bewahren</b>	
- <b>wahrhaftig sein .....</b>	<b>402</b>
Der Mensch – von Gott geschaffen	
Einheit aus Leib, Seele und Geist	
Was passiert, wenn wir Angst haben?	
Was tun wir gegen unsere Ängste?	
Hüte deine Zunge!	
Soll man seine Gefühle zeigen?	
Was ist persönliche Integrität?	
Stets wahr sein!	
<b>4. Soziale Unterstützung</b>	
- <b>gesunde Beziehungen leben .....</b>	<b>420</b>
Burn-out – die neue Volkskrankheit	

**Soziale Abgrenzung von Gesundheit und Krankheit**

**Verständnis von Lebensstil**

**Gesunde Familienrituale**

**Wie leben wir gute Beziehungen?**

**Anlässe für eine soziale Unterstützung**

**Wie löse ich ein Problem?**

**Wo erfahre ich eine soziale Unterstützung?**

**Wer gibt mir meinen Wert?**

**Wo liegen die Faktoren einer sozialen Benachteiligung?**

**Sozialer Rückhalt und Erkrankungsrisiko**

**Persönliche Kompetenzen entwickeln**

<b>Schlusswort .....</b>	440
<b>Stichwortregister.....</b>	442
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	458
<b>Bildnachweis .....</b>	471
<b>Abkürzungen .....</b>	472