

Inhalt

Vorwort	12
 I. Gesunde Lebensführung	 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	
 II. Neuer Start ins Leben mit NEWSTART	
- einem biblischen Wellness-Programm	34
Acht natürliche Heilmittel	
Ein Neubeginn mit NEWSTART®	
 1. Richtige Ernährung	 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

4. Sonnenschein	230
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 / Enthaltensamkeit..... 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

7. Ruhe	300
„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	

8. Vertrauen	325
Ein fröhliches Herz	
Vertrauensverhältnis zum Arzt	
Bewahren wir unser Gottvertrauen	
Gott heilt auch heute	
Die Stille des Gebets	
Ohne Glauben ist unsere Existenz bedroht	

III. Anerkannte klassische Naturheilverfahren	347
Supermarkt alternativer Heilverfahren	
Acht natürliche Ärzte	
1. Inhalationstherapie	353
2. Gezielte Massagetechnik	357
3. Thermotherapie – Wärmeanwendung	359
4. Kryotherapie als Form des Wärmeentzugs	361
5. Elektrotherapeutische Maßnahmen	364
6. Sauna – ein trockenes Heißluftbad	366
7. Rückbesinnung auf die Phytotherapie	368
8. Ausleitende Verfahren	371
9. Ordnungstherapie	373

IV. NEWSTART® PLUS - ein neuer Lebensstil	376
1. Prioritäten setzen	
- Richtige Entscheidungen treffen	378
Wie haben wir zu leben?	
Die richtige Entscheidung treffen	
Bei der richtigen Entscheidung bleiben	
2. Lebensfreude fördern	
- optimistisch denken	388
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	
3. Unversehrtheit / Integrität bewahren	
- wahrhaftig sein	402
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!	
4. Soziale Unterstützung	
- gesunde Beziehungen leben	420
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

Schlusswort	440
Stichwortregister.....	442
Literaturverzeichnis.....	458
Bildnachweis	471
Abkürzungen	472