

# Inhalt

Vorwort	6
1 Natürliche Gesundheit	8
Gesundheit und Krankheit	11
Was wird uns in die Wiege gelegt?	27
Das Immunsystem	38
Stress und wie wir mit ihm umgehen	51
Woher kommt unsere Energie?	68
2 Natürliche Ernährung	84
Ernährung – Was ist gesund?	86
Natürliche Lebensmittel	104
Klarheit oder Veränderung, die im Vorratsschrank beginnt	118
Endlich satt!	130
Hunger, Fasten und Ketose	142
3 Natürliche Bewegung	152
Die Jagd fehlt uns	154
Natürliche Bewegungsabläufe	165
Den ganzen Menschen bewegen	176
Natürliche Bewegung im Alltag	187
Bewegung und Emotion	200
4 Natural Network	212
Was ist das Natural Network?	214
Suche und Sucht	223
Der Druck aus dem Natural Network	237
Facebook ist unsozial	248
Natürlich sein	257
Quellen	261
Danksagung	271