

# Inhalt

1. Natur-richtig oder natur-unrichtig – wir haben die Wahl	7
2. Die Bipolarität der Welt	45
3. Vom Absatzschuh auf den Sitzthron	89
4. Die natur-richtige Hocke, unsere Energiespeicherposition	107
5. Vom Absatzschuh zur hohen Sitztoilette	131
6. Hoffnungssignale trotz Sitzstress	165
Anhang	211