

Inhalt

Vorwort.	6
1 Natürliche Gesundheit	9
Gesundheit und Krankheit	11
Was wird uns in die Wiege gelegt?	29
Das Immunsystem	42
Stress und wie wir mit ihm umgehen	57
Woher kommt unsere Energie?	76
2 Natürliche Ernährung	95
Ernährung – Was ist gesund?	96
Natürliche Lebensmittel	116
Klarheit oder Veränderung, die im Vorratsschrank beginnt	132
Endlich satt!	146
Hunger, Fasten und Ketose	161
3 Natürliche Bewegung	173
Die Jagd fehlt uns	174
Natürliche Bewegungsabläufe	187
Den ganzen Menschen bewegen	200
Natürliche Bewegung im Alltag	213
Bewegung und Emotion	228
4 Natural Network	241
Was ist das Natural Network?	242
Suche und Sucht	253
Der Druck aus dem Natural Network	270
Facebook ist unsozial	284
Natürlich sein	295
Quellen	299
Danksagung	315