

INHALTSVERZEICHNIS

Übersicht: Vom Wohlbefinden – viele Hindernisse und eine große Hoffnung	9
TEIL EINS – Der Weg zur Heilung	29
1 Sich nichts vormachen und loslegen	31
2 Wer bleibt gesund und wer wird krank?	45
3 Nichts ist so gut wie die Liebe	61
4 Ein Rettungsring für das Herz	77
5 Runter von der Überholspur	97
6 Was zuallererst der Heilung bedarf	117
7 Achtsam oder achtlos?	133
8 Die heimliche Kraft unseres Glaubens	155
9 Der weise Heiler	173
10 Das Ende des Leidens	191
TEIL ZWEI – Jetzt heilen: Das 7-Tage-Aktionsprogramm	211
Montag: Entzündungshemmende Ernährung	217
Dienstag: Stressabbau	237
Mittwoch: Anti-Aging	259

Donnerstag: Stehen, gehen, ausruhen, schlafen	275
Freitag: Glaubenssätze	285
Samstag: Kampflos glücklich	299
Sonntag: Entwicklung	311
Alzheimer heute und morgen	331
Ein paar optimistische Gedanken über Krebs	343
Danksagung	351