

# Inhalt

Vorwort.....	8
Einleitung.....	12
<b>Kapitel I – Wahrheitsliebe:</b>	
<b>Der Stoff, aus dem der Wellness-Alchemist ist.....</b>	<b>14</b>
Die Liebe zur Wahrheit: über Selbstverantwortlichkeit für unsere Gesundheit.....	14
Die Liebe zur Wahrheit: über unsere Lebensenergie .....	27
Die Liebe zur Wahrheit: über den Gesundheitsmarkt – auf welchem wie gehandelt wird.....	30
Die Liebe zur Wahrheit: über Murmeltiertage versus Wohlfühltag unter einen Hut gebracht.....	35
Die Liebe zur Wahrheit: über Beruf und Berufung, Produktwert und Wertschöpfung .....	45
Die Liebe zur Wahrheit: über den Weg zum Glück .....	57
Die Liebe zur Wahrheit: über den Begriff Ganzheitlichkeit.....	65
Die Liebe zur Wahrheit: über Eigenverantwortlichkeit.....	71
<b>Kapitel II – Selbst-Management.....</b>	<b>74</b>
Aus der Praxis für die Praxis .....	74
Das menschliche Energiesystem.....	80
Wenn das Energiesystem unter Dampf steht .....	88
Wenn das Energiesystem unter Zuhilfenahme eines Symptoms Dampf ablässt .....	89
Das Symptom und die Rolle der Muskeln.....	90
Angeborene Bedürfnisse des Menschen (nach Abraham Maslow).....	91
Stationen auf dem Weg hin zur Neuausrichtung.....	94

Die innere Balance und die Wirkungen des Sympathikus und des Parasympathikus.....	103
Achtsamkeitsmeditation/Konzentration/Meditation/Kontemplation .....	109
Die Lebenskraft und die Dynamik der Sinne, Chakren.....	112
Sein und Wirken: eine dynamische Partnerschaft.....	118
Konzept Mindfulness-Wellness & Selbst-Management.....	121
<b>Kapitel III – Stress-Management.....</b>	<b>124</b>
Des einen Wohlbefinden – des anderen Stressfaktor.....	124
Die psychosomatische Sprache .....	127
Wirkung von Stress im Organismus.....	130
Elektrosmog (Elektrophysikalische Feldbelastungen im häuslichen Wohn-Lebensumfeld).....	136
Spannungsfelder eruieren.....	141
Das menschliche Energiesystem in Achtsamkeit.....	144
Konzept Mindfulness-Wellness & Stress-Management.....	146
<b>Kapitel IV – Ernährungs-Management.....</b>	<b>150</b>
Wir leben nicht, um zu essen, wir essen, um zu leben.....	150
Das Grundregulationssystem und der Säure-Basen-Haushalt.....	154
Die Bedeutung der Zubereitung einer Mahlzeit.....	163
Besinnung beim Essen.....	165
Konzept Mindfulness-Wellness & Ernährungs-Management.....	167
<b>Kapitel V – Bewegungs-Management.....</b>	<b>168</b>
Den ganzen Tag auf Achse sein.....	168
Die beste Art von Fitness ist die, die den ganzen Organismus erfasst.....	173
Konzept Mindfulness-Wellness & Bewegungs-Management.....	174
Verwendete Literatur.....	176
Die Autorin.....	180