

# Inhalt

Vorwort von Johann Nepomuk Maier .....	9
--	---

## **1. Warum sehen Sie gut aus – und warum nicht immer? ..... 15**

Viele Fragen – eine Antwort .....	21
Unbequeme Wissenschaft .....	24
Was ist Alter, und wo beginnt es? .....	28
Was ist der Unterschied zwischen Altern und Reifen? .....	31

## **2. Der Körper und sein General ..... 35**

### **Praktische Übung Nr. 1:**

Mit Gedanken den Körper beeinflussen .....	46
Die physikalische Annahme der Unsterblichkeit .....	47
Müssen wir überhaupt altern? .....	52
Der Pyramideneffekt hält jung .....	53
Macht sauer lustig oder alt? .....	61

### **Praktische Übung Nr. 2: Abnehm-Experiment .....**

Was ist eigentlich das Schlimme am Altern? .....	64
»Macht« macht glücklich .....	66
Was ist Stress, und wie wird man ihn wieder los? .....	68
So funktioniert Psychosomatik .....	70
Morbus Crohn in Selbsttherapie überwunden .....	73
Schwer-Hörigkeit .....	77

### **Praktische Übung Nr. 3: Anti-Stress-Maßnahme .....**

Stressmacher Glaubenssätze .....	80
----------------------------------	----

Was steckt hinter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen? .....	83
Was programmiert die innere Uhr? .....	85
Praktische Übung Nr. 4: Super-Sleeping und ohne Wecker wach .....	90
Symbole, die krank machen .....	91

### **3. Live aus der Praxis:**

#### ***Nenn mir Deine Krankheit, und ich nenne Dir Dein Trauma ..... 95***

Herzinfarkt aus Einsamkeit .....	96
Prostatakrebs als Selbstbestrafung .....	99
Hochgeschwindigkeits-Krebsheilung .....	100
Bronchitis wegen falscher Mutterliebe .....	103
Hundertmeterlauf mit gelähmten Beinen – mit 94! .....	106
Neustart mit 62 .....	111
»Inneres Aufräumen« brachte jugendliche Liebe .....	113

### **4. Wie Sie endlich das Altern besiegen! ..... 117**

Die Erbanlagen beeinflussen .....	119
Die Suche nach dem vorgeburtlich verstorbenen Zwilling .....	121
Sie brauchen einen guten Grund zum Altwerden! .....	123
Immer mal was Neues anfangen .....	125
Lassen Sie Ihr Leben Revue passieren .....	127
Schließen Sie Frieden mit Ihrem Leiden .....	130
Wasser ist Ihr Jungbrunnen! .....	132
Entfaltung hilft gegen Falten .....	134
Verpolt und fast geschieden .....	136
Praktische Übung Nr. 5: Gesichtsfaltentraining .....	138

Das Leben zu verändern kann so einfach sein .....	140
Wie Sie ganz leicht abnehmen .....	142
Automatisch Muskeln aufbauen .....	146
Ist Ihnen Hören und Sehen vergangen? .....	148
<b>Praktische Übung Nr. 6: Auf die Brille verzichten .....</b>	<b>150</b>
Rückfallfrei Nichtraucher werden .....	152
<b>Praktische Übung Nr. 7:</b>	
<b>Den Grund fürs Rauchen entdecken .....</b>	<b>154</b>
Dem Alkohol entsagen .....	156
<b>Praktische Übung Nr. 8:</b>	
<b>Ausschleichen ohne Zittern .....</b>	<b>157</b>
Mehr Sex – mehr Jugend! .....	158
Schlafen Sie sich jung .....	167
Friedlich sterben .....	169

### ***Nachwort:***

<b><i>Unsere Gesellschaft – ein kollektiver Zombie? .....</i></b>	<b><i>173</i></b>
---	-------------------

Masterclass zum tiefenpsychologischen Coach .....	178
Zum Autor .....	179
Weitere Bücher von Andreas Winter .....	180
Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter .....	182
Anmerkungen .....	184
Stichwortregister .....	186