

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	62
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	78
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:	
<i>Nenn mir Deine Krankheit, und ich nenne Dir Dein Trauma</i>	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
Praktische Übung Nr. 6: Auf die Brille verzichten	150
Rückfallfrei Nichtraucher werden	152
Praktische Übung Nr. 7:	
Den Grund fürs Rauchen entdecken	154
Dem Alkohol entsagen	156
Praktische Übung Nr. 8:	
Ausschleichen ohne Zittern	157
Mehr Sex – mehr Jugend!	158
Schlafen Sie sich jung	167
Friedlich sterben	169
 <i>Nachwort:</i>	
<i>Unsere Gesellschaft –</i>	
<i>ein kollektiver Zombie?</i>	173
 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