

INHALT

EIN WORT ZUVOR	7
----------------	---

STEIGENDE LEBENS- ERWARTUNG – ABER ZU WELCHEM PREIS?	8
------------------------------------------------------------	---

Krankheitsentstehung	
Welche Faktoren führen zu	
Krankheiten?	10
Epigenetik: Sind die Gene beeinflussbar?	10
GEWOHNHEITS-	
TRAINING – GESUND-	
HEITSTRAINING	14
Probieren Sie es	
Gewohnheiten ändern	
in 9 Schritten	16
GESUNDE ERNÄHRUNG –	
WAS GEHÖRT DAZU?	18
Gesund essen	
Muss es unbedingt Bio sein?	20
Aber auch Bio ist nicht gleich Bio	20
Wichtige Nährstoffe	
Grundbausteine unserer Nahrung!	22
Gemüse und Obst	22
Täglich hochwertiges Eiweiß	22
Die richtigen Fette	24
Fit durch Fett!	27
Kohlenhydrate in Maßen	28
Getränke	32
Entzündungshemmende Gewürze	32
Bleiben Sie gesund	
Wissen, was drin ist – kochen Sie	
selbst!	36
Meine Empfehlungen zu den Top-	
Küchenwerkzeugen	38
Tipps für ein gesundes Frühstück	38
Wie oft essen Sie?	
Die richtige Mahlzeitenfrequenz	40
Machen Sie eine Nahrungspause –	
probieren Sie Intervallfasten	40
MIKRONÄHRSTOFFE –	
UNENTBEHRLICHE	
HELFER	44
Wichtige Helfer	
Mikronährstoffe – was alles	
dazugehört	46
10 Tipps für mehr Vitamine im Alltag	47
Reicht das?	
Nährstoffversorgung über die	
Ernährung	48

Die 7 wichtigsten Mikronährstoffe kurz und knapp	48	Rezept: Möhrengrün-Pesto	69
10 Minuten täglich Sonne für Ihre Vitamin-D-Dosis	50	Rezept: Gemüse-Gewürzpasta	69
10 Tipps, fehlende Mikronährstoffe richtig zu ersetzen	59	SPORT & BEWEGUNG – POSITIV FÜR DIE GESUNDHEIT	72
Sekundäre Pflanzenstoffe			
Machen Sie sich fit mit Superfoods!	60	Stillstand ade!	
Superfoods – wahre Mikronährstoff- Bomben?	60	Bewegung tut gut und ist gesund!	74
Trickreich		Trainieren fürs Gehirn	74
Die leeren Versprechen der Werbeindustrie	66	Funktion der Muskulatur	75
Gesunde Nährstoff-Bomben in 10 Minuten	67	Wie viel Bewegung muss beziehungsweise darf es sein?	76
Für die Tonne zu schade! 10 Tipps, Gemüsereste zu verwerten	68	12 Top-Tipps für mehr Bewegung im Alltag	78
		Mit Alltagsbewegungen auch das Gehirn trainieren	80
		10 Minuten durchschütteln für EZ-Wasser	81
		Auf geht's!	
		Sport macht Spaß – glauben Sie mir!	82
		Auf dem Weg zur Sportskanone	83
		9 Übungen – da ist für jeden etwas dabei	84
		Sehr effektiv	
		Hochintensives Intervalltraining	94
		Probieren Sie ein 10-Minuten-Tabata	95
		Faszienrolle und Thera-Band	
		10 effektive Übungen für Muskeln & Faszien	96
		6 Übungen mit der Faszienrolle	97
		4 Übungen mit dem Thera-Band	100
		Schadensbegrenzung	
		Den Arbeitsplatz ergonomisch gestalten	102

Das ergonomische Büro	102	Schlecht geschlafen?
Schaffen Sie sich Ihre Arbeitswohlfühl-Oase im Büro/Homeoffice	102	Das können Sie gegen Schlafstörungen tun
Bringen Sie mehr Bewegung ins Büro	104	Ursachen von Schlafstörungen
10 Minuten Body & Mind für Körper und Geist	105	Schlaffördernde Heilpflanzen
IN MORPHEUS' ARMEN SCHLAFEN UND TRÄUMEN	108	Um den Schlaf gegessen
Was Schlaf alles kann		Beeinflusst Ihre Ernährung den Schlaf?
Heinzelmännchen am Werkeln	110	Contra guten Schlaf
Mechanismen, die im Schlaf erfolgen	110	Pro guten Schlaf
Zirkadiane Rhythmen – Rhythmus im Blut	111	Medikamente als Schlafräuber
Die perfekte Schlafdauer	113	Organuhr
Schlafqualität vor -quantität	114	10 Minuten Auszeit im Lauf des Tages einplanen
Die Schlafqualität beeinflussen		STRESS BEWÄLTIGEN – POSITIV FÜR DIE GESUNDHEIT
Rituale vor und nach dem Schlafen	116	132
10 Rituale zum Einschlafen	117	Stress erkennen
Der wichtigste Ort – Ihr Schlafzimmer	119	Stressoren – welche gibt es?
		Ist Stress negativ oder positiv?
		Stressarten
		Teufelskreis Stress
		Machen Sie Ihren Stress sichtbar!
		Detektieren Sie Ihren Stress
		139
		Den Stress bewerten
		Stress ist Einstellungssache
		140
		Den Stress bewältigen
		Verändern Sie Ihre Sprache – werden Sie pro-aktiv
		145
		Zeitmanagement
		Dem Stress clever begegnen
		146
		Methoden des Zeitmanagements
		Machen Sie sich was vor!
		Akutlösungen bei Stress
		Achtsam atmen
		151

Positiv denken	152
Seien Sie dankbar	153
Stress ade!	
Hilfreiche Methoden zum Entspannen	154
10 Minuten Autogenes Training	
pro Tag	154
Weitere entspannende Methoden ...	155
Essen, das guttut	
Brainfood statt Stress-Essen	156
Vorsicht Dopaminfalle	156
Richtig essen bei Stress	156
Mandel-Kokos-Fatbombs	157
HEILENDE KRÄFTE DER NATUR NUTZEN	
	160
Säure-Basen-Haushalt	
Die Balance halten in unserem Körper	162
Wie merkt man eine Übersäuerung?	163
Mikrobiom	
Unser Darm – es lebt in uns!	168
Warum wir die Mikroben brauchen	168
Wie Sie Ihren Darm stärken können	169
Heilkräuter sammeln für die Gesundheit	
Werden Sie zur Kräuterhexe!	170
Kräuter sammeln	170
Kräuter haltbar machen	170
Knoblauch-Öl	173
Brennnessel-Chips	173
Hydrotherapie	
Die heilende Kraft des Wassers	174
Kneipp'sche Wasseranwendungen	174
	180
Aromatherapie	
Nutzen Sie die Kraft der ätherischen Öle	178
Anwendung/Einsatzgebiete	178
Gesunde Haut	
Natürliche Pflege ohne Synthetik	180
Sehen, was drin ist	180
Haarpflegemittel selbst gemacht	181
Waldbaden	
Entspannen Sie bewusst in der Natur	182
Warum waldbaden?	182
Dekorieren Sie mit der Natur!	183
	186
ANHANG	186
Literatur und Adressen	186
Register	188
Über die Autorin	190
Impressum	192