

INHALT

EIN WORT ZUVOR	7		
STEIGENDE LEBENS- ERWARTUNG – ABER ZU WELCHEM PREIS?	8		
Krankheitsentstehung Welche Faktoren führen zu Krankheiten?	10	Getränke	32
Epigenetik: Sind die Gene beeinflussbar?	10	Entzündungshemmende Gewürze	32
GEWOHNHEITS- TRAINING – GESUND- HEITSTRaining	14	Bleiben Sie gesund Wissen, was drin ist – kochen Sie selbst!	36
Probieren Sie es Gewohnheiten ändern in 9 Schritten	16	Meine Empfehlungen zu den Top- Küchenwerkzeugen	38
GESUNDE ERNÄHRUNG – WAS GEHÖRT DAZU?	18	Tipps für ein gesundes Frühstück	38
Gesund essen Muss es unbedingt Bio sein?	20	Wie oft essen Sie? Die richtige Mahlzeitenfrequenz	40
Aber auch Bio ist nicht gleich Bio	20	Machen Sie eine Nahrungspause – probieren Sie Intervallfasten	40
Wichtige Nährstoffe Grundbausteine unserer Nahrung!	22	MIKRONÄHRSTOFFE – UNENTBEHRLICHE HELPER	44
Gemüse und Obst	22	Wichtige Helfer Mikronährstoffe – was alles dazugehört	46
Täglich hochwertiges Eiweiß	22	10 Tipps für mehr Vitamine im Alltag	47
Die richtigen Fette	24	Reicht das? Nährstoffversorgung über die Ernährung	48
Fit durch Fett!	27		
Kohlenhydrate in Maßen	28		

Die 7 wichtigsten Mikronährstoffe kurz und knapp	48	Rezept: Möhrengrün-Pesto	69
10 Minuten täglich Sonne für Ihre Vitamin-D-Dosis	50	Rezept: Gemüse-Gewürzpaste	69
10 Tipps, fehlende Mikronährstoffe richtig zu ersetzen	59	SPORT & BEWEGUNG – POSITIV FÜR DIE GESUNDHEIT	72
Sekundäre Pflanzenstoffe		Stillstand ade!	
Machen Sie sich fit mit Superfoods!	60	Bewegung tut gut und ist gesund!	74
Superfoods – wahre Mikronährstoff- Bomben?	60	Trainieren fürs Gehirn	74
Trickreich		Funktion der Muskulatur	75
Die leeren Versprechen der Werbeindustrie	66	Wie viel Bewegung muss beziehungsweise darf es sein?	76
Gesunde Nährstoff-Bomben in 10 Minuten	67	12 Top-Tipps für mehr Bewegung im Alltag	78
Für die Tonne zu schade!		Mit Alltagsbewegungen auch das Gehirn trainieren	80
10 Tipps, Gemüsereste zu verwerten	68	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
Schaffen Sie sich Ihre Arbeitswohlgefühl- Oase im Büro/Homeoffice	102
Bringen Sie mehr Bewegung ins Büro	104
10 Minuten Body & Mind für Körper und Geist	105

IN MORPHEUS' ARMEN SCHLAFEN UND TRÄUMEN 108

Was Schlaf alles kann	
Heinzelmännchen am Werkeln	110
Mechanismen, die im Schlaf erfolgen	110
Zirkadiane Rhythmen – Rhythmus im Blut	111
Die perfekte Schlafdauer	113
Schlafqualität vor -quantität	114

Die Schlafqualität beeinflussen	
Rituale vor und nach dem Schlafen	116
10 Rituale zum Einschlafen	117
Der wichtigste Ort – Ihr Schlafzimmer	119

Schlecht geschlafen?	
Das können Sie gegen Schlaf- störungen tun	120
Ursachen von Schlafstörungen	120
Schlaffördernde Heilpflanzen	122

Um den Schlaf gegessen	
Beeinflusst Ihre Ernährung den Schlaf?	126
Contra guten Schlaf	126
Pro guten Schlaf	127
Medikamente als Schlafräuber	128
Organuhr	128
10 Minuten Auszeit im Lauf des Tages einplanen	129

STRESS BEWÄLTIGEN – POSITIV FÜR DIE GESUNDHEIT 132

Stress erkennen	
Stressoren – welche gibt es?	134
Ist Stress negativ oder positiv?	135
Stressarten	136
Teufelskreis Stress	137
Machen Sie Ihren Stress sichtbar!	
Detektieren Sie Ihren Stress	139

Den Stress bewerten	
Stress ist Einstellungssache	140
Den Stress bewältigen	140
Verändern Sie Ihre Sprache – werden Sie pro-aktiv	145

Zeitmanagement	
Dem Stress clever begegnen	146
Methoden des Zeitmanagements	146
Machen Sie sich was vor!	149
Akutlösungen bei Stress	150
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

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

ANHANG	186
Literatur und Adressen	186
Register	188
Über die Autorin	190
Impressum	192