

Inhalt

Was kostet Gesundheit?	1
„Sitzen ist das neue Rauchen“ – Körperhaltung, Bewegung und Fitness	3
Eine gute Körperhaltung	3
Von Frühsport bis Gassigehen	5
Jeden Tag eine Bewegungseinheit	5
Jede Woche walken	6
Waldbaden	7
Tanzen und Sport im Park	8
Die fünf Klassiker unter den Fitnessübungen	8
Kniebeuge	9
Ausfallschritt	10
Liegestütz	11
Bauchpresse	12
Beckenlift	13
 Gesund essen – auch mit einem schmalen Geldbeutel	 15
Gesund und günstig essen und trinken	16
Getränke	16
Fertiggerichte und Fastfood reduzieren	16
Vorräte und Resteverwertung	19
Gut und günstig einkaufen	20
Regional und saisonal	20
Clever einkaufen	22
Der richtige Zeitpunkt zum Einkaufen	24

Wie man noch an gute Lebensmittel kommt	26
Direkt vom Feld	26
Wild sammeln	27
Zuhause anbauen	27
Essen teilen	28
Alles im rechten Maß	28
Der ausgewogene Tag	30
Frühstück	30
Hauptgericht	31
Wenn es etwas Süßes sein soll	33
Abendessen	34
Gesunde und günstige Gerichte	35
Gesunde Lebensmittelinhaltsstoffe	36
Esskultur	38
Im Stress gelassen bleiben	39
Entspannung atmen	39
Basisübungen	39
Tägliche Rituale und kurze Meditationen	40
Beruhigende Düfte	41
Zusammen geht es besser als allein	43
Gemeinsame Werte, Spiritualität und Kultur	45
Gesundheit und Wohlbefinden	47
Naturheilkunde für das Immunsystem	47
Sauna	47
Wasser	48

Hausmittel	50
Heilpflanzen	51
Das Wellness-Wochenende für zuhause	52
Freitagabend	52
Samstag	52
Sonntag	53
 Adressen	 54
 Schlusswort	 56
 Die Autorinnen	 57