

Inhalt

Einleitung	7
I. Eine kurze Geschichte unserer Existenz	9
1. Das, was alles zusammenhält	10
2. Der Stoff, aus dem alles ist, was wir kennen: Energie	11
3. Der zweite Bausatz unserer Existenz: Materie	12
4. Der dritte Bausatz: das Leben	14
II. Die zentralen Lebensbereiche	19
1. Beauty ist mehr, als schön sein	20
<i>Wirkt Kosmetik und ist sie sicher?</i>	24
<i>Die Haut. Das größte Organ</i>	28
<i>Photoaging und Lichtschutz. Gibt es das überhaupt?</i>	29
<i>Haut und Ernährung</i>	36
<i>Reinigung der Haut. Kleidung und Haut</i>	38
<i>Duftstoffe. Wirkung auf Körper und Seele</i>	39
<i>Was ist die beste Pflege für meine Haut</i>	42
2. Gesundheit	44
<i>Bewegung des Körpers</i>	46
<i>Ernährung. Nur Brennstoff oder Mittel zum Leben?</i>	49
<i>Ordnung und Rhythmus</i>	57
<i>Aufhören und wieder starten. Reize setzen und nehmen</i>	58
<i>Das Gesetz der Räume</i>	60
<i>Ein voller Wanderrucksack und soziale Gesundheit</i>	62
<i>Gefäßgesundheit und Zellgesundheit</i>	64
<i>Hygiene und Pflege. Was hat das mit Gesundheit zu tun?</i>	65
<i>Medizin</i>	66
<i>Genetik und Epigenetik. Sind wir Opfer oder Täter?</i>	68

3. Glück	70
4. Naturwissenschaft erklärt uns die Welt	75
5. Sexualität. Was auch immer damit gemeint ist	80
6. Beziehungen. Das, was uns aufleben lässt	87
7. Was ist Wahrheit?	106
8. Beruf. Nur ein Job?	109
9. Zeit. Die begrenzte Ressource	112
<i>Was willst Du mit Deiner Zeit anfangen?</i>	112
<i>Zeitfresser</i>	113
<i>First things first</i>	114
<i>Stress</i>	114
10. Religion und Spiritualität. Das, woran sich Menschen festmachen	116
<i>Die Sehnsucht nach dem Paradies</i>	116
<i>Verehrung</i>	120
<i>Die Moral in uns. Der innere Kontoauszug</i>	123
<i>Bedürftigkeit. Autonom oder abhängig?</i>	127
<i>Endlichkeit</i>	129
<i>Wert und Würde. One of a kind.</i>	130
<i>Der Game Changer</i>	132
<i>Wahrheitsfrage. Alle Religionen gleich?</i>	138
<i>Das Böse und das Leid</i>	140
11. Die Frage nach dem Sinn	145
<i>Warum gibt es etwas und nicht nichts?</i>	145
<i>Der erste Sinn unserer Existenz: zu sein</i>	147
<i>Der zweite Sinn ist: Heimat</i>	147
Literatur	151