

# INHALT

6	Einleitung
8	Gesundheit zählt
12	<b>1 Die sieben Stressoren</b>
14	Krimskrams und Unordnung
20	Elektrosmog
30	Chemikalien
46	Umgebungs-Stress
61	Geopathische Belastungen
66	Stressfaktor Lebensstil
74	Ungesunde Ernährung
78	<b>2 Stress abbauen</b>
80	Schlaf
86	Nahrung gegen den Stress
90	Bewegung
94	Entspannung
96	Natur
102	Magnetismus
105	Die Sonne
106	Räume harmonisieren
112	Farben
128	<b>3 Gesunde Räume</b>
130	Das Wohnzimmer
134	Die Küche
138	Das Esszimmer
140	Das Arbeitszimmer
144	Das Schlafzimmer
148	Das Badezimmer
150	Die nächsten Schritte
156	Website, Informationen, Literaturhinweise
157	Register
160	Dank