

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Die sieben Geburten des Menschen	11
Lebenskraft und Todeskraft	35
Was lässt Menschen altern?	43
Die Wahl der richtigen stofflichen, geistigen und seelischen Nahrung zur Förderung der Vitalität	51
Jung und vital durch richtigen Umgang mit der Sexualität	73
Regeneration und Revitalisierung durch Mentaltraining	91
Zusammenfassung und praktische Anwendung	119
Nachwort	159
Literaturnachweis	193