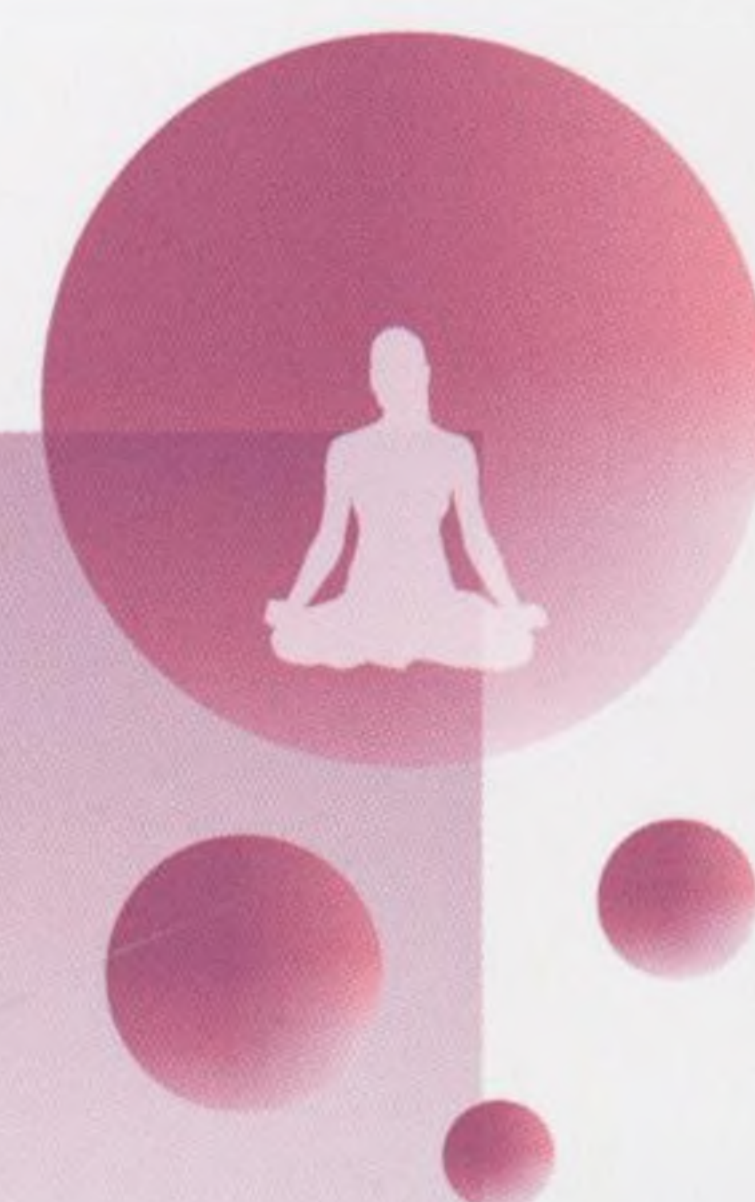


4 Die Heilkraft der Ernährung 118



Wie heilt Ernährung?	120
Der Darm: Mehr als nur ein Verdauungsorgan	121
Den Stoffwechsel regulieren und gesund genießen	123
Alle Nährstoffe, die Sie brauchen	125
Warenkunde: Die besten Lebensmittel für Ihre Gesundheit	130
Genussrezepte mit Gesundheitsfaktor	140
Kochen – ein Anti-Stress-Programm	141

5 Die Heilkraft der Achtsamkeit 162



Für die Beweglichkeit des Denkens	164
Stress ist nicht gleich Stress	165
Für eine neue Selbstachtsamkeit	167
Das Gute in sich wiederfinden	172
Die wichtigsten seelischen Schutz- und Gesundheitsfaktoren	173

Service

Test: Mein persönliches Gesundheitsprogramm	58
Körpersymptome und KiD-Übungen	105
Nordic Walking, aber richtig	117
Was darf ich essen? – Auswahltabelle	134
Was darf ich trinken? – Auswahltabelle	137
Frühstücksbaukasten	138
Heilende Klänge	170
Beschwerden von A bis Z	176
Bücher und Fachbeiträge, die weiterhelfen	184
Adressen, die weiterhelfen	186
Sachregister	187
Übungsregister	191
Rezeptregister	191
Impressum	192