

Inhalt

Einleitung

Ein Wort zuvor	8
Warum Diäten keinen Sinn machen	23
Der Tag, an dem meine Schwester starb (von Inge Schmideler)	25
1 Zeit zu leben	27
Teil 1	28
Der Rhythmus der Zeit	30
Biorhythmus als Grundsäule unserer Gesundheit	32
Ohne Diätvorschriften, ohne Verbote	37
Was kann ich für meinen Biorhythmus und die innere Uhr noch machen? ..	41
Teil 2	
Ich gönne mir Wohlfühl-Zeit	42
Entspannung in der Alpha-Sphäre	44
Aromatherapie	44
STYRIA SAMBUCUS	44
Eine wunderbare Art zu entspannen bietet die Klangschalenmassage	45
WATsu (WASSER-SHIATSU)	45
Hsin Tao, Entspannungstraining nach Jacobson	46
Jacobson-Training oder Progressive Muskelentspannung	46
Shiatsu	47
LA STONE – Massieren mit Steinen	48
2 Ich gönne mir Vital-Zeit (von Mike Meyer)	49
Die zweite Stufe bringt Sie in Bewegung	51
Warum dürfen Sie sich bewegen und wozu muss das sein?	51
Sport in der Fastenpause	51
Muskeltraining – die Symbiose zum Ausdauertraining	53
Welche Übungen passen und worauf sollte man achten?	54
Was ist der Nachbrenneffekt und wie nutzt er mir?	56
Welche Sportarten eignen sich besonders für Personen im Ungleichgewicht	57
Die täglichen 5!	60
Alles begann auf der Intensivstation (von Dr. Karoly Tüz)	64
3 Ich gönne mir Genuss-Zeit: Der Weg zum gesunden Stoffwechsel	67
Teil 1	68
Was ist der Glykämische Index?	69

Wovon hängt der Glykämische Index ab?	69
Teil 2	
Weitere Schritte zu einem gesunden Stoffwechsel	76
Fette und Öle	77
Das Eskimophänomen	79
Kleine Veränderungen im Lebensstil mit großer Wirkung	82
Eiweiß ist anders	85
Wertvolle Eiweißlieferanten	87
Fettfalle Eiweiß	89
Gut kombiniert	89
Knack' die Nuss!	90
4 Die schmackhaften Erfolgsrezepte	91
Teil 1	92
Eine kleine Kochlehre	95
Tipps zur Haltbarmachung	97
Hätte ich es nur schon früher gewusst (von Helga Boiger)	98
Die Rezepte	99
Teil 2	
Die Würze des Lebens	133
5 Wasser des Lebens	137
Teil 1	138
Wie viel Wasser?	139
Wer Tee trinkt, vergisst den Lärm der Welt	141
Teil 2	
Das wohltuende Wasser	142
Die Heilkraft des Wassers	143
6 Wir optimieren unseren Alltag	147
7 Lass Dein Ziel Dich finden	153
Teil 1	154
Teil 2	
Das größte Geheimnis ist das eigene Leben	160
Anhang	
Adressen	162
Literaturliste	163
Abbildungsverzeichnis	165