

Inhalt

Vorwort 11

Mit Vergnügen eine neue Lebensqualität entdecken 15

Einleitung: Glück, Gesundheit, Wohlbefinden 19

1. Ein kleines Buch kann Wunder wirken 19
2. Wunderelixiere – es gibt sie wirklich 25
3. Jetzt beginnt ein wunderbarer Genuss 27

Kapitel I: Glück 31

1. Glückliche Menschen leben länger 31
2. Glückliche Menschen sind gesünder 34
3. Was uns wirklich glücklich macht 35

- 4. Glück kann man essen 50
 - Lebensweisheiten zum Glück 52
 - Wunderelixiere für das Glück 54

Kapitel II: Gesundheit 59

- 1. Gesundheit ist das höchste Gut 59
- 2. Das ideale Körpergewicht 63
 - Lebensweisheiten zum Idealgewicht 75
 - Wunderelixiere für das Idealgewicht 77
- 3. Guter Schlaf 87
 - Lebensweisheiten für guten Schlaf 89
 - Wunderelixiere für guten Schlaf 93
- 4. Kopfschmerzen 98
 - Lebensweisheiten bei Kopfschmerzen 100
 - Wunderelixiere gegen Kopfschmerzen 103
- 5. Rückenschmerzen 107
 - Lebensweisheiten bei Rückenschmerzen 109
 - Wunderelixiere gegen Rückenschmerzen 115
- 6. Magen- und Darmbeschwerden 119
 - Lebensweisheiten für Magen und Darm 121
 - Wunderelixiere für Magen und Darm 125
- 7. Allergien 130
 - Lebensweisheiten bei Allergien 134
 - Wunderelixiere gegen Allergien 136
- 8. Depression 140
 - Lebensweisheiten bei einer Depression 142
 - Wunderelixiere gegen Depression 149

- 9. Herz-Kreislauf-Erkrankungen 152
 - Lebensweisheiten bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen 155
 - Wunderelixiere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen 159
- 10. Krebs 168
 - Lebensweisheiten bei Krebs 171
 - Wunderelixiere gegen Krebs 175

Kapitel III: Wohlbefinden 185

- 1. Das Leben könnte so schön sein 185
- 2. Mehr Optimismus und weniger Stress 190
 - Lebensweisheiten für mehr Optimismus und weniger Stress 193
 - Wunderelixiere für mehr Optimismus und weniger Stress 200
- 3. Ein Leben ohne Angst und Sorgen 205
 - Lebensweisheiten zur Überwindung von Angst 208
 - Wunderelixiere gegen die Angst 213
- 4. Fit im Kopf und aktiv im Leben 216
 - Lebensweisheiten für Geist und Körper 217
 - Wunderelixiere für unser Gehirn 223
- 5. Älter werden und jung bleiben 228
 - Lebensweisheiten, die uns jung halten 231
 - Wunderelixiere für echtes Anti-Aging 237

Epilog und Dank 250