

Inhalt

Einführung	9
1. Lifebalance – aber wie?	13
2. Ihr Körper, Ihre Seele, Ihre Gesundheit	21
Ein fernöstlicher Blick auf den Menschen	24
Wann ist man gesund?	27
Wann ist man krank?	30
Die Pfeiler der traditionellen chinesischen Medizin	31
Tao	32
Die Lebensenergie – die polaren Kräfte Yin und Yang	34
Die Fünf-Elemente-Lehre – der Wandlungskreislauf	35
Krankheiten und ihre Bedeutung	38
3. Wie fit sind Sie überhaupt?	43
4. Future Food – du bist, was du isst	47
Ihr Kalorienbedarf	49
Wie viel Kalorien brauchen Sie?	53
Und so rechnen Sie die Kalorien zusammen	54
Ihr Grundumsatz	55
BMI – Ihr Idealgewicht	56

Körperfettmessung	58
Vom Messen zum Essen	60
Kohlehydrate und Fett	62
Das Cholesterin	63
Ihr täglicher Vitamin- und Mineralienbedarf	65
Artgerechte Tierhaltung	68
Checkliste: Wie fit sind Sie?	70
Zehn Ernährungssünden	71
5. Mood Food – schlank und fit durch Ayurveda	73
Essen nach Ayurveda	75
Das Windelement Vata	77
Das Sonnenelement Pitta	80
Das Erdelement Kapha	83
Welcher Ayurveda-Konstitutionstyp sind Sie?	86
Ernährungstipps zum Thema Ayurveda	90
Einkaufsliste für Temperamentstypen	93
Ayurvedische Gerichte von Marco Neubauer	94
Drei Rezepte nach ayurvedischen Regeln	96
6. Entschlacken und entgiften	101
Der Sinn des Entschlackens	102
Fasten hat nichts mit Hungern zu tun!	104
Fasten nach F. X. Mayr	105
Hay'sche Trennkost	109
Entwässern, entschlacken, reinigen	111
Darmprobleme	112
Darmsanierung durch Entsäuerung	113
Tipps zur Darmentsäuerung	113
Darmsanierung durch Entgiftung	114
Tipps zur Darmsanierung	114

- Tipps zur Darmreinigung **115**
Tipps zum Entwässern und Entschlacken **115**
- 7. Future Fitness 119**
Soul Sports – zurück zu Langsamkeit
und Entspannung **119**
Soul Sports **120**
Die meditative Seite **121**
- 8. Antiaging haut-nah! 125**
Was Sie für Ihre Haut tun können **132**
Highclass-Kosmetik **133**
- 9. Lessness – weniger ist mehr 135**
Ratschläge für ein gelasseneres Leben **136**
Sortieren Sie Ihren Kleiderschrank aus **139**
Ihr Freundeskreis **140**
Purismus **141**
- 10. Glücknah sein – lassen Sie Ihre Seele tanzen 145**
«Flow» – auf dem Weg ins Glück **147**
Dem Glück nachhelfen: Body-Kult **151**
- 11. Unser erster Werkzeugkasten: Can-do-Medizin 157**
- 12. Unser zweiter Werkzeugkasten:**
Die wirksamsten Naturheiltherapien von A bis Z **161**