

Hallo, Gesundheit!

Inhalt

WINTER

- Atem heißt Leben **16**
- Alkohol-Breakout – aber mit Genuss **19**
- No Sugar! Freund und Feind zugleich **22**
- Vitamin D – mehr als nur ein Vitamin! **24**
- Die uns durchs Leben tragen – gesunde Füße **26**
- Schneewandern – den Winter erleben **28**
- Winterhaut **30**
- Kaltwasser-Kneipp-Guss **32**
- Sauna – Gesundheit durch Schwitzen **35**
- Die heilende Kraft des Bades **38**
- Winter-Special: Fasten-Wochenende **40**

FRÜHJAHR

- Frühjahrsputz für die Seele – die Kunst des Ausmistens **46**
- Ein Spaziergang am Fluss **48**
- Tanz dich glücklich **50**
- Salzwasserbad **54**
- Die Trink- oder Brunnenkur **57**
- Inhalieren, oder besser: »In-heil-ieren« **60**
- Brottrunk – Gutes für den Darm! **62**
- Tautreten – durchs Gras im Morgengrau **65**
- Lichtkur **68**
- In die Pedale treten und los! **70**
- Walking – gegen die Frühjahrsmüdigkeit! **72**
- Frühjahr-Special: Detox-Wochenende **76**



SOMMER

- Sonnenbad für Haut und Seele **82**
- Ein Kurs in Selbstfürsorge **86**
- Spermidin – Power für »Longevity« **90**
- Gesundes aus dem Gemüsegarten **93**
- Besser schlafen **97**
- Muskeln machen eine gute Figur **102**
- Wellness im Wasser **107**
- Natur-Kur **110**
- Kräuter – die Geschmackskur **112**
- Trimm-Dich-Pfad – Spaziergang reloaded **114**
- Sommer-Special: In einer Woche fit für den Sommer **118**

HERBST

- Gute Gedanken – positive Affirmationen **124**
- Zitronenwasser – die Erfrischung am Morgen **128**
- Tageslichtlampe **131**
- Shirin-Yoku – Waldbaden **134**
- Pflanzenteile und heißes Wasser – Wunderkur Tee **136**
- Entspannung durch Autogenes Training **140**
- Hülsenfrüchte – die Proteinkur **143**
- Herbst-Special: Tschüss, Herbstblues **146**

ZU JEDER JAHRESZEIT

- Yoga **152**
- Meditation **156**
- Muskel- und Gelenkwellness **160**
- Dehnung – Balsam für die Muskeln! **162**
- Heiße Milch mit Honig – guter Schlaf **164**
- Wechselduschen **166**
- Wassertreten **168**
- Heute mach ich alles zu Fuß **170**
- Dankbarkeit – ein Achtsamkeitstraining **173**
- Ein ganzer Tag – wie es mir gefällt **178**

- Register **186**
- Quellen und Adressen **191**
- Impressum **192**



Welche Wirkung jede Kur auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden hat, finden Sie bei dieser Blume.



Das Haus zeigt an: Hier wird erklärt, wie die Kur funktioniert, mit genauen Anleitungen und Angaben, was Sie brauchen.



Sämtliche Ausfüllseiten stehen auch als Download zur Verfügung.