

Inhalt

Vorwort	6
1. Gesunde Lebensführung	9
Salutogenese	10
Ganzheitlichkeit	13
Gesundheitsrendite	18
2. Körperliche Gesundheit	27
Ernährung	28
Bewegung	39
Entspannung	49
3. Mentale Gesundheit	59
Gelassenheit	60
Selbstbestimmung	63
Positivität	67
4. Seelische Gesundheit	71
Empathie	72
Intuition	76
Sinnfindung	79

Drei weitere Schutzfaktoren	83
Fast Reader	87
Die Autorin	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96