

# Inhalt

## EINFÜHRUNG

- **Energie durch Body-Coaching** 8
  - Vitalität erhöht die Lebensqualität 9
  - Wie steht es um Ihre Vitalität? 13
  - Konkrete Ziele, damit Ihre Träume wahr werden 16
- **Mehr Vitalität durch Body-Coaching** 18
  - Der richtige Weg zum Traumkörper 18

## COACH 1 – DARM-TUNING

- **Die Body-Zentrale Darm** 22
  - Bis in die Haarspitzen 22
  - Ein Umschlagplatz der Superlative 23
  - Die richtige Darmpflege 28
  - Nährstoffe für einen starken Darm 28
  - Aufbau des Immunsystems nach Antibiotika-Kuren 31
- **Perfektes Body-Coaching – Fitness nach Maß** 34
  - Zu viel des Guten? 35
  - Walken fürs Immunsystem 35
- **Unser Immunsystem** 38
  - Der Darm – der beste Immunabwehrspieler 38
  - So tunen Sie Ihr Immunsystem 42
  - Die Regeneration des Darms 46
  - Natürliche Entzündungshemmer 47

## COACH 2 – STOFFWECHSEL-TUNING

- **Stoffwechsel – der Schlüssel zur Traumfigur** 52
- **Machen Sie sich mobil!** 56
  - Fettstoffwechseltraining 57
  - Hier geht's ums Ganze 58
- **Nährstoffe tunen effektiv den Stoffwechsel** 59
  - „Komplett-Dünge-Kapseln“ für den Stoffwechsel? 59
  - Vitamin B aktiviert den Stoffwechsel 62
  - Magnesium zündet 63
  - Kalzium – der oft verkannte Fettkiller 66
  - Zink bringt die Hormone in Schwung 67
  - Mit Selen den Grundumsatz erhöhen 69
  - Chrom bringt Energie 70
  - Setzen Sie den Bor-Joker 72
  - Wildkräuter und Gewürze 74
  - Tee, Kaffee und Zigaretten 75

## **COACH 3 – BINDEGEWEBS-TUNING**

- **Das Bindegewebe hält zusammen, was zusammengehört** 78
  - Bewegung für den Rücken 79
- **Gezielte Nahrungsergänzung wirkt Wunder** 80
  - Kieselsäure – der Chef im Netzwerk 80
  - Essen Sie Ihr Bindegewebe straff! 87
  - Bewegung – unverzichtbar für starkes Bindegewebe 90
  - Elastase – das zerstörerische Enzym 91

## **COACH 4 – ERNÄHRUNGS-TUNING**

- **Esskultur für mehr Genuss** 96
  - Das Wie macht den Unterschied 96
  - Feste Essenszeiten – Pro und Kontra 97
  - Essgewohnheiten – eine Frage der Selbstdisziplin 99
- **Mehr Energie – die richtige Wahl treffen** 103
  - Die Kraft der Kohlenhydrate nutzen 103
  - Planen Sie Ihre Mahlzeiten! 104
  - Höhere Kapazität für Auf- und Umbau 105
  - Mehr Vitalität – Eisen sorgt für Sauerstoff 107
  - Keimlinge, die potenzierte Kraft des Getreides 111
- **Fette – Klasse statt Masse** 115
  - Lernen Sie zwischen Fetten zu unterscheiden 115
- **Trinken – alles eine Frage der Gewohnheit** 119
  - Auf die Auswahl kommt es an 120
  - Zählen koffeinhaltige Getränke zur Trinkmenge? 121
  - So schaffen Sie spielend 3 Liter 123

## **COACH 5 – MOTIVATIONS-TUNING**

- **Alexander Herr: „Einmal mehr aufstehen als hinfallen!“** 126
- **Glaube versetzt Berge** 127
- **So motivieren Sie sich!** 129

## **ANHANG**

- **Mein Body-Coach-Programm für mehr Vitalität** 140
- **Die 4-Wochen-Body-Coach-Programme** 152
- **Literaturverzeichnis** 172
- **Vitalitätsempfehlungen** 172
- **Bezugsquellen** 173
- **Stichwortverzeichnis** 173