

Inhalt

| | | |
|-------------------|--|-----|
| | Einleitung | 9 |
| Kapitel 1 | Auf in den hohen Norden – und hinein in eine erfrischend neue Art zu leben | 19 |
| Kapitel 2 | Meine Suche nach Sisu: Wie ich eine Sisu-Mentalität entwickelte | 45 |
| Kapitel 3 | Die Kaltwasserkur: Kann Winter- schwimmen die Symptome von Depres- sionen, Stress und Erschöpfung lindern? | 61 |
| Kapitel 4 | Der Sauna-Spirit | 83 |
| Kapitel 5 | Naturtherapie – vom Glück eines Wald- spaziergangs | 99 |
| Kapitel 6 | Die nordische Ernährung – der einfache und vernünftige Weg, gesund zu leben und dabei abzunehmen | 119 |
| Kapitel 7 | Gesund von klein auf: Wie man das Sisu von Kindern fördert | 141 |
| Kapitel 8 | Radeln ins Glück (und gesund ist es auch) | 163 |
| Kapitel 9 | Bewegung als Medizin | 187 |
| Kapitel 10 | Nordischer Minimalismus – einfacher und nachhaltiger leben | 211 |
| Fazit | Finde dein Sisu | 231 |
| | Epilog | 239 |
| | Anhang | 243 |
| | Danksagung | 247 |
| | Quellen | 250 |
| | Bildnachweis | 256 |