

DR. KURT MOSETTER | ANNA CAVELIUS | DR. DETLEF PAPE

DIE 4 KRÄFTE DER SELBSTTHEILUNG



Wie unser Körper wieder lernt, uns gesund
und leistungsfähig zu machen

Ein Wort zuvor: Leben in Balance	5
Interview mit Jürgen Klinsmann: Gesundheit bedeutet Selbstverantwortung	8

1 Was uns heute krank macht 18



Lebensmittelpunkt Körper	20
Sind wir heute gesünder oder kränker als früher?	21
Wie unser Körper mit uns spricht	24
Den Ursachen auf der Spur	28
Der erste Krankheitsfaktor: Insulinresistenz	29
Der zweite Krankheitsfaktor: Stress	43
Der dritte Krankheitsfaktor: Bewegungsmangel	54

2 Die Heilkraft der Dehnung 62



Abschied vom Schmerz: Die Myoreflextherapie.....	64
Grundlagen der Myoreflextherapie	65
Das KiD-Training	74
So üben Sie richtig	76
KiD-Programm Stufe 1	78
KiD-Übungen Stufe 2	85
KiD-Übungen Stufe 3	94
Augenübungen	102

3 Die Heilkraft des Laufens 108

Stoffwechsel in Balance	110
Wieder in die eigene Kraft kommen	111
Den Energiehaushalt trainieren	112
Die Muskulatur aktivieren – und los!	113
Im richtigen Tempo unterwegs	114
Wann, wie oft und wie lange trainieren?	114
So sieht das Training für Typ A aus	115
So sieht das Training für Typ B aus	115
So sieht das Training für Typ C aus	116



4 Die Heilkraft der Ernährung 118



Wie heilt Ernährung?	120
Der Darm: Mehr als nur ein Verdauungsorgan	121
Den Stoffwechsel regulieren und gesund genießen	123
Alle Nährstoffe, die Sie brauchen	125
Warenkunde: Die besten Lebensmittel für Ihre Gesundheit	130
Genussrezepte mit Gesundheitsfaktor	140
Kochen – ein Anti-Stress-Programm	141

5 Die Heilkraft der Achtsamkeit 162

Für die Beweglichkeit des Denkens	164
Stress ist nicht gleich Stress	165
Für eine neue Selbstachtsamkeit	167
Das Gute in sich wiederfinden	172
Die wichtigsten seelischen Schutz- und Gesundheitsfaktoren	173



Service

Test: Mein persönliches Gesundheitsprogramm	58
Körpersymptome und KiD-Übungen	105
Nordic Walking, aber richtig	117
Was darf ich essen? – Auswahltabelle	134
Was darf ich trinken? – Auswahltabelle	137
Frühstücksbaukasten	138
Heilende Klänge	170
Beschwerden von A bis Z	176
Bücher und Fachbeiträge, die weiterhelfen	184
Adressen, die weiterhelfen	186
Sachregister	187
Übungsregister	191
Rezeptregister	191
Impressum	192