

Ruediger Dahlke/Baldur Preiml/Franz Mühlbauer

# Die Säulen der Gesundheit

Körperintelligenz durch  
Bewegung, Ernährung, Entspannung

IRISIANA

# Inhalt

Geleitwort .....	11
Einführung .....	19
Wissenschaft und Lebenssinn .....	25
Vorbeugung .....	28
Vorbeugung und (Säulen der) Gesundheit .....	33
<b>I Säule Bewegung .....</b>	<b>37</b>
Bewegung, Körperarbeit bzw. -bewußtheit .....	37
Östliche Wege als Alternative oder Ergänzung? .....	45
Die Synthese zwischen Bewußtsein und Bewegung .....	46
Bewegung oder Sport? .....	48
Prinzip der funktionellen Anpassung .....	50
Organtraining vor Muskeltraining! .....	51
Richtlinien zur persönlichen Einstufung .....	52
Die Effizienz der Herzarbeit .....	53
Rechenbeispiel zur Pulssituation .....	53
Herzreaktionen auf verschiedene Anforderungen .....	54
Praktische Konsequenzen .....	54
Bewegung und Gewicht .....	56
Wege zur Körperintelligenz .....	58
Eine Liebeserklärung ans Laufen .....	62
Hilfsmittel .....	65
Ehepaare in Gefahr .....	65
Auswege aus dem Ehepaardilemma .....	69
Gefahren für ihn .....	69
Spiele .....	70
Die gegensätzlichen Spieltypen .....	72
Wachheit und Aufmerksamkeit als Chance .....	73
Der Weg von der Spannung zur Verspannung .....	74
Kleine Ursachen, große Schmerzen .....	76
Wade .....	77
Oberschenkel und Hüften .....	78
Gesäß .....	79

Bauchmuskulatur . . . . .	80
Hals- und Nackenmuskulatur . . . . .	83
Arme und Hände . . . . .	84
Ausblick . . . . .	84
Test der Körpermuskulatur und entsprechende Übungen . . . . .	85
Wie dehnt man richtig? . . . . .	95
Wann dehnt man am besten? . . . . .	96
Die hohe Schule des Dehnens . . . . .	97
Wie kräftigt man richtig? . . . . .	97
Das Bewegungsritual . . . . .	99
Die Zeitqualität des Morgens . . . . .	100
Kleine Entdeckungsreise . . . . .	102
Zehn Übungen zur Augengymnastik für Bildschirmarbeiter . . . . .	113
Übungen zur Bewußtseinsgymnastik . . . . .	114
Oberstufe der Bewußtseinsgymnastik . . . . .	120
Bauchstreicheln . . . . .	120
Verflichte Kreise . . . . .	121
Klick-Klack . . . . .	122
Flugzeugversion: Dreieck und Kreis . . . . .	123
<b>II Säule Entspannung . . . . .</b>	<b>125</b>
Wie läßt sich Entspannung auf natürliche Weise erreichen? . . . . .	127
Meditation als Weg zu Entspannung und Erkenntnis . . . . .	131
Was will Meditation? . . . . .	133
Widerstand als zentrales Lebenshindernis und Thema der Meditation . . . . .	134
Die beiden grundsätzlichen Richtungen der Meditation . . . . .	135
Geführte Meditation . . . . .	136
Die Wichtigkeit der Erfahrung . . . . .	138
Voraussetzungen und Anforderungen . . . . .	140
Möglichkeiten der inneren Bilderebenen . . . . .	142
Die Verbindung von inneren und äußeren Reisen . . . . .	143
Empfehlungen zu aktiven und passiven Entspannungsmaßnahmen . . . . .	144
Wasserentspannung . . . . .	145
Der Schlaf . . . . .	145
Qi Gong und Taiji . . . . .	147
Anti-Streß-Gymnastik . . . . .	148
Sauna, Tepidarium und andere Wärmeanwendungen . . . . .	149
Das persönliche Entspannungsfeld in der Wärme . . . . .	152

<b>III Säule Ernährung</b> .....	155
Artgerechte Ernährung .....	156
Lebens- oder Nahrungsmittel? .....	160
Praktischer Ernährungsteil .....	164
Die Pyramide unserer Ernährung .....	164
Die drei Hauptbestandteile .....	165
Der Ruf nach Vollwertigkeit .....	171
Ernährungstodsünden .....	172
Der Kohlenhydratanteil .....	173
Die Fettproblematik .....	177
Die Eiweißfrage .....	179
Das gefährliche »Zuckerspiel« .....	181
Energien oder Kalorien - die chinesische Sichtweise .....	185
Energetische Wirkung der Nahrung .....	186
Auswirkungen der thermischen Ernährungslehre .....	190
Die Energiequelle aus dem Bienenstock .....	193
Möglichkeiten der Regeneration .....	194
Regeln und Rezepte für einen persönlichen Ernährungsstil .....	197
Das Wie und Was beim Essen .....	199
Säure-Basen-Gleichgewicht .....	202
Frühstück für Leistungsträger .....	203
Trinken .....	204
Unser tägliches Trinkwasser .....	207
Kaffee .....	207
Basentrunk .....	208
Ausblick zum Thema Essen und Trinken .....	208
<b>IV Säule Umwelt</b> .....	211
Feng Shui für den Westen .....	211
Die heilsame Umgebung .....	216
Das westliche Kursystem .....	220
Elemente-Kuren .....	224
Plan für eine ideale Kur .....	229
<b>V Säule Bewußtsein</b> .....	231
Empfehlungen .....	234
Anregungen zur Verbreitung ansteckender Gesundheit .....	235

<b>Anhang</b> .....	239
Seminare .....	239
Adressen und Bezugsquellen .....	240
Literatur .....	241
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke .....	241
Weiterführende Literatur .....	242
Die Autoren .....	244