



PITTROFF | NIEMANN | REGELIN

Die besten Ideen  
und Rezepte für die  
Wohlfühloase zu Hause

# nhalt

Welcome to Wellness!

7



## WellFood

Essen, was gut tut	11
Wohlfühlernahrung	12
Energie kann man essen!	16
Pflanzenpower für Vitalität und Wohlbefinden	18
Low Fat - die wichtigsten Schlank-und-Fit-Regeln	22
Trinken, trinken, trinken	26
Soul Food - Essen, das Laune macht	29
Entschlacken - abnehmen und sich herrlich frei fühlen	30
Do's and Dont's für gesundes Essen	34
*»* <b>Extras vom Spezialisten: Essen und Bewegung</b>	38
:» <b>Die 10 Gebote für Besser-Esser</b>	42

## WellFit

### Aktiv auf sanfte Art

Glücksdroge Bewegung

Power-Workouts - die Muskeln kräftigen, schwitzen, Dampf ablassen

Sanfte Entspanner und Fitmacher

Lebenslust tanken mit Energiefitness

- **Extras vom Spezialisten:  
Von Aqua-Fitness bis Spinning**
- **Die 10 Gebote für Aktionskünstler**

# WellBeauty

## Schön von Kopf bis Fuß **73**

Straffe Haut mit Thalasso & Co.	74
Nährende Ölcocktails für die Haut	76
Schätze Asiens für volles, gesundes Haar	80
Tropen-Spirit für Hände und Füße	82
Aromatherapie - der Duft der Schönheit	84
• <b>Extras vom Spezialisten: Von Ayurveda bis Zen</b>	90
*• <b>Die 10 Gebote für Beauty-Queens</b>	98

# WellFeeling

## Lebenslust und gute Laune **101**

Das Leben vereinfachen, klarer sehen	102
Knacken Sie Ihren Glückscode!	
Tipps und Tricks für den 7. Himmel	108
Selbstbewusst durchs Leben	112
Mehr gute Laune, mehr Farbe und Licht ins Leben	114
• <b>Extras vom Spezialisten: Von Aura-Soma bis Kinesiologie</b>	118
• <b>Die 10 Gebote für Glückskekse</b>	120

# WellHarmony

## Entspannung und Balance **123**

Nehmen Sie den Druck raus!	
Strategien zum Entstressen	124
Traumhaft loslassen - im Schlaf	126
Wannenwonnen zum Relaxen	128
Massagen-Verspannungen lösen	130
Ruhig durch Muskelentspannung	136
Atmen Sie auf! Erste Hilfe bei Stress	139
Harmoniewunder Bach-Blüten - für die innere Balance	140
• <b>Extras vom Spezialisten: Von Rauchauna bis Reiki</b>	144
• <b>Die 10 Gebote für Harmoniebedürftige</b>	150

## Zum Nachschlagen **152**

Bücher, die weiterhelfen	152
Adressen, die weiterhelfen	153
Register	154
Die Autorinnen	158
Impressum	160