

Jean-Carl Honore
Slow Life

Neue Kreativität
und Lebensqualität
durch die Verwirklichung
von Eigenzeit

Aus dem Englischen
von Elisabeth Liebl

Riemann
One Earth Spirit

Inhalt

EINFÜHRUNG Das rasende Zeitalter	11
1 Schneller - immer und überall!	35
2 Es lebe die Langsamkeit	57
3 Ernährung - den Spieß umdrehen	75
4 Städte - Slow is beautiful.	114
5 Körper und Geist	153
6 Medizin - die Geduld der Ärzte und Patienten ...	185
7 Sex - Liebhaber mit sachter Hand	207
8 Arbeit - wo weniger mehr ist	230
9 Freizeit - immer mit der Ruhe	264
10 Erziehung - Spielen und Lernen.	298
SCHLUSS Il tempo giusto.	329
Quellenangaben.	341
Quellen im Internet	347
Danksagung	349