

# **Wichtig ischt nu gsund**

Toni Mathis & Clemens Sedmak

# inhaltsverzeichnis

ür Einstimmung: Menschsein	7
. Das gute Leben	12
B.Wachstum und Selbsterneueruns	22
Gesundheit	31
Ik Gute Arbeit	36
<i>f.</i> Leibhaftig: Fleisch und Blut	41
. Spüren, Fühlen, Tasten	47
<i>f.</i> Aufwachen und Bewegen	51
Essen und Ernährung	58
3. Ruhe und Schlaf	
L0. An Grenzen kommen und scheitern	73
Fachwort: Was wäre, wenn...	82