

Unkas Gemmecker



# Neuanfang

- Optimal ernähren
- Besser schlafen
- Richtig entgiften
- Das volle Potenzial leben

© des Titels »Neuanfang« (ISBN 978-3-7423-1121-4)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

# Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. med. h. c. Günther W. Amann-Jennson, Schlafpsychologe	6
Dein Weg zu mehr Energie und fantastischer Gesundheit	10
<b>1</b> <i>Der große Fall</i>	<b>15</b>
Vom Schulabgänger zum Musiker	16
Mein scheinbar unbeschwertes Leben im Ausland	18
Zurück ins Leben	24
<b>2</b> <i>Schlaf dich gesund</i>	<b>27</b>
Wie gut ist dein Schlaf?	28
Wie du Hindernisse für gesunden Schlaf aus dem Weg räumst	37
Welche natürlichen Mittel einen gesunden Schlaf fördern	44
In den Abend einstimmen	47
Den Schlaf messen	48
<b>3</b> <i>Du bist, was du isst</i>	<b>51</b>
Iss dich gesund	52
Die Grundpfeiler einer gesunden Ernährung	54
Wie du krank machende Lebensmittel vermeidest	76
Meine Ernährungsüberzeugungen	86

<b>4</b>	<i>Mehr Bewegung</i>	<b>89</b>
	Sitzen ist das neue Rauchen	90
	Warum Bewegung fundamental ist	91
	So kommst du in Bewegung	103
<b>5</b>	<i>Aktiviere deine Zellenergie</i>	<b>121</b>
	Die Kraft der zellulären Energie	122
	Wie du deine Zellen auf Trab bringst	124
<b>6</b>	<i>Entledige dich deiner Energieräuber</i>	<b>145</b>
	Stress verursacht Krankheiten	146
	Stress wirksam bekämpfen	150
<b>7</b>	<i>Entgifte deinen Körper und dein Leben</i>	<b>157</b>
	Warum entgiften?	158
	Richtig entgiften	159
	Den Körper aktiv entgiften	175
	<b>Anhang</b>	
	Die Weichen stellen	186
	Über den Autor	188
	Meine Produktempfehlungen für dich	188
	Literaturempfehlungen	191
	Register	193