



Gesundheit für jeden Geldbeutel

natürlich, nachhaltig, bezahlbar

Annette Kerckhoff, Katrin Wefelmeier



Annette Kerckhoff, Katrin Wefelmeier
Gesundheit für jeden Geldbeutel

Gesundheit für
jeden Geldbeutel
natürlich, nachhaltig, bezahlbar

Annette Kerckhoff, Katrin Wefelmeier

KVC | VERLAG

KVC Verlag
Natur und Medizin e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70
Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; Wefelmeier, Katrin

Gesundheit für jeden Geldbeutel – natürlich, nachhaltig, bezahlbar

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-080-3 (E-Book)

© KVC Verlag – Natur und Medizin e. V., Essen 2023

© Illustrationen: Lora Jularic, eye-d Designbüro, Essen

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Inhalt

| | |
|--|----|
| Was kostet Gesundheit? | 1 |
| „Sitzen ist das neue Rauchen“ – Körperhaltung, Bewegung und Fitness | 3 |
| Eine gute Körperhaltung | 3 |
| Von Frühsport bis Gassigehen | 5 |
| Jeden Tag eine Bewegungseinheit | 5 |
| Jede Woche walken | 6 |
| Waldbaden | 7 |
| Tanzen und Sport im Park | 8 |
| Die fünf Klassiker unter den Fitnessübungen | 8 |
| Kniebeuge | 9 |
| Ausfallschritt | 10 |
| Liegestütz | 11 |
| Bauchpresse | 12 |
| Beckenlift | 13 |
| | |
| Gesund essen – auch mit einem schmalen Geldbeutel | 15 |
| Gesund und günstig essen und trinken | 16 |
| Getränke | 16 |
| Fertiggerichte und Fastfood reduzieren | 16 |
| Vorräte und Resteverwertung | 19 |
| Gut und günstig einkaufen | 20 |
| Regional und saisonal | 20 |
| Clever einkaufen | 22 |
| Der richtige Zeitpunkt zum Einkaufen | 24 |

| | |
|---|-----------|
| Wie man noch an gute Lebensmittel kommt | 26 |
| Direkt vom Feld | 26 |
| Wild sammeln | 27 |
| Zuhause anbauen | 27 |
| Essen teilen | 28 |
| Alles im rechten Maß | 28 |
| Der ausgewogene Tag | 30 |
| Frühstück | 30 |
| Hauptgericht | 31 |
| Wenn es etwas Süßes sein soll | 33 |
| Abendessen | 34 |
| Gesunde und günstige Gerichte | 35 |
| Gesunde Lebensmittelinhaltsstoffe | 36 |
| Esskultur | 38 |
| | |
| Im Stress gelassen bleiben | 39 |
| Entspannung atmen | 39 |
| Basisübungen | 39 |
| Tägliche Rituale und kurze Meditationen | 40 |
| Beruhigende Düfte | 41 |
| | |
| Zusammen geht es besser als allein | 43 |
| | |
| Gemeinsame Werte, Spiritualität und Kultur | 45 |
| | |
| Gesundheit und Wohlbefinden | 47 |
| Naturheilkunde für das Immunsystem | 47 |
| Sauna | 47 |
| Wasser | 48 |