



Naturheilkunde im Büro

Mit zahlreichen Tipps
für das Home-Office

Michael Elies, Annette Kerckhoff



KVC | VERLAG

Michael Elies, Annette Kerckhoff

Naturheilkunde im Büro

Mit zahlreichen Tipps für das Home-Office

KVC | VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Die Grundlagen des gesunden Alltags

Alles im Lot? Die Gesundheitswaage

Auf die Qualität kommt es an

Alles in Maßen

Was tut mir gut? Was schadet mir?

Zwischenbilanz (Ernährung,

Bewegung, Schlaf, Erholung ...)

Die Grundpfeiler der Gesundheit

Ernährung

Verdauung

Schlaf

Bewegung

Gesundheitsbilanz

Gesundheitstipps für den Alltag im Büro

Kleine Pausen

Zwischendurch aktiv entspannen

Schultern und Nacken lockern

Mittagspause 1: Ab an die frische Luft

Mittagspause 2: Powernap

Bei Durchhängern: Die Tasse Kaffee

der Naturheilkunde

Gesunde Snacks: Fünf am Tag

Trinken nicht vergessen

Vorbeugen und Symptome lindern

Kneipp für den Alltag – Erkältungen

vorbeugen

Übungen gegen müde Augen

Akupressur und Minzöl gegen
Kopfschmerzen
Konzentration fördern
Vermeidung von Rückenschmerzen
Behandlung von Rückenschmerzen
Die Fallstricke des Home-Office
Äußere und innere Home-Office-
Struktur
Die Arbeitsvorbereitung
Seelenhygiene
Unterstützung durch Homöopathie
Resümee: Der gesundheitsfreundliche
Arbeitstag
Literaturempfehlungen aus dem KVC Verlag
Der Autor
Die Autorin