

# **Vorwort 4: Meine persönlichen Maßnahmen**

In diesem Buch beschreibe ich eine ganze Menge von Dingen und Umständen, die ich persönlich für mich verändert habe. Wie man auf den ersten Blick sieht, ist es schon ganz schön viel.

## **Kapitel 05: Ernährung**

Natürliche Lebensmittel  
Keine Geschmacksverstärker  
Keine Konservierungsstoffe  
Keine Farbstoffe etc.

## **Kapitel 07: Kleidung Kosmetik Hygiene**

Keine Billigartikel mit Pestiziden

## **Kapitel 08: Lichtverschmutzung**

Lichtmessung  
LED mit gleicher Farbe  
Gesunder Biorhythmus  
Gesunder Schlaf mit Messung  
Wenig Nachtaktivität

## **Kapitel 09: Geräuschverschmutzung**

Geräuschmessung  
Absorberkühlschrank  
Dimmer entfernen  
Geräuschquellen entfernen

## **Kapitel 10: Luftverschmutzung**

Raumluftmessung  
CO2-Vermeidung

## Kapitel 11: Elektroauto

Mercedes B-Klasse

## Kapitel 12: Solarenergie

Selbst erzeugen auf dem Dach

## Kapitel 13: Energie im Haus

Einzel Verbrauchsmessung  
Sparsame Verbraucher  
Strom komplett ausschalten mit Remote

# Das persönliche Glückslevel

Es ist ein menschliches Bestreben, stets nach seinem persönlichen Glück zu suchen. Eine Voraussetzung dafür ist es, im Einklang mit seiner inneren Uhr zu sein. Dieser persönliche Taktgeber und der Rhythmus wechselt von Mensch zu Mensch und im Laufe des Tages.

Langeweile

Entschleunigung

Glück - Im Einklang mit der inneren Uhr

Beschleunigung

Streß

Dem glücklichen Mensch gelingt es, sich selbst permanent zu hinterfragen, ob der aktuelle Glückszustand perfekt oder unbefriedigend ist und wie es möglich ist, ihn positiv zu gestalten.