

- 5 Vorwort: Gesundheit auf dem Prüfstand
- 7 **Stress und Entspannung – die kostbare Balance**
- 8 **Gut leben im Gleichgewicht von Anspannen und Loslassen**
- 9 Gar kein Stress ist auch keine Lösung!
- 10 *Machen Sie den Stresstest!*
- 14 Was ein Smartphone und ein Tiger gemeinsam haben
- 16 *Zwei Entspannungsmythen*
- 17 Erneuerbare Energie
- 18 **Lifeline statt Deadline: Schützen Sie sich vor dem Dauerstress**
- 19 Arteriosklerose und die Folgen
- 20 *Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen*
- 23 Die Gefahr Diabetes
- 25 Außer Betrieb: die gestresste Immunabwehr
- 25 Kopf- und Rückenschmerzen
- 25 Magen-Darm-Störungen
- 26 *Was hilft bei Alltagsbeschwerden?*
- 30 Wenn Stress uns »auf den Geist geht«
- 32 *Gesundheitstypen*
- 34 **Das Steuer übernehmen: Strategien zur Stressbewältigung**
- 35 Stopp! Bis hierher und nicht weiter
- 37 Schlafen gegen Stress
- 38 *Schlafen Sie gut!*
- 43 Meine besten Tipps für gesunden Schlaf
- 45 Innere Ruhe für mehr Resilienz
- 47 *Seele und Geist im Lot*
- 50 Kraft tanken in stressigen Zeiten
- 52 Meine Anti-Stress-Tipps
- 57 **Gesunde Ernährung für Leib und Seele**
- 58 **Essen und Trinken mit Genuss und gutem Gewissen**
- 59 Energiebasis Kohlenhydrate
- 60 Zucker: ein besonderer Stoff
- 61 *Den Darm füttern*
- 64 Eiweiße (Proteine)
- 65 *Starke Zähne*
- 69 Fette
- 71 Mikronährstoffe
- 74 **Ein Korb voll guter Sachen: Gesundheit beginnt beim Einkaufen**
- 75 Gemüse und Obst: je bunter, desto gesünder
- 77 Fleisch oder nicht Fleisch?
- 78 *Gesunder Stoffwechsel*
- 81 Superfoods: geballte Vitalstoffe
- 83 *Ihr Ernährungsscheck*
- 86 **Unser täglich Brot und die Gefahr metabolisches Syndrom**
- 87 Starkes Übergewicht (Adipositas)
- 88 Fettstoffwechselstörung
- 89 Bluthochdruck
- 89 Diabetes Typ 2
- 90 Risiken und Nebenwirkungen
- 92 **Gewicht im Griff, Gesundheit im Lot, gute Laune gratis dazu**
- 93 Das Gewicht richtig beurteilen
- 94 Wie viel Energie benötigen Sie?
- 96 Energiebilanz im Lot
- 97 Essverhalten unter der Lupe
- 101 *Bauch und Kopf*

- 102 Stressfrei essen
- 106 *Die Rolle des Darms beim Abnehmen*
- 108 Diäten unter der Lupe
- 113 Meine wirksamsten Tipps für die schlanke Linie
- 114 Meine Doc-Smoothies
- 117 **Bewegung – hopp ... und top!**
- 118 **Der Weg zur Gesundheit führt zurück zu den Wurzeln**
- 119 Seit Urzeiten mobil
- 120 *Ihr persönlicher Fitnesscheck*
- 122 Moderne Mangelware
- 124 **Bewegung schützt uns gegen so gut wie jede Krankheit**
- 125 Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck
- 125 Schutz gegen Diabetes
- 126 Aktiv gegen Übergewicht
- 126 Schutz für Knochen, Gelenke und Muskeln
- 128 Stark gegen Krebs
- 128 Bewegung gegen Entzündungen
- 128 Bewegung hält Kopf und Körper jung
- 130 **Los geht's: So kommen Sie (wieder) in Bewegung**
- 131 Aller Anfang ist Motivation
- 133 *Schmerzfrequenz Gelenke*
- 136 **Ausdauersport: So schaffen Sie sich gute Grundlagen**
- 137 Ausdauersportarten, die ich empfehle
- 139 *Kalorienverbrauch in Bewegung*
- 140 (Neu-)Start nach Maß
- 140 Pulsfrequenzen
- 142 *Pulstabellen*
- 144 So kommen Sie »in die Gänge«
- 146 *Die Trainingsbereiche*
- 147 Populäre Sportirrtümer
- 148 **Krafttraining für die Muskeln und den Stoffwechsel**
- 149 6 Gründe für Krafttraining
- 151 So trainieren Sie effizient
- 160 Dehnübungen
- 162 **Wellness-Moves: entspannter Körper, ausgeglichener Geist**
- 162 Yoga-Asanas
- 164 Die Faszien pflegen
- 166 Bewegung am Arbeitsplatz
- 166 Entspannung für gestresste Augen
- 169 **Was sagt der Arzt? Gesundheitscheck**
- 170 **Lieber vorsorgen als sich Sorgen machen**
- 171 Was ist wirklich sinnvoll?
- 172 *Fruchtbarkeit und Hormonhaushalt*
- 175 Prävention
- 178 *Gesunde Haut*
- 184 *Blase, Niere, Männergesundheit*
- 190 Fitness-Check-up
- 191 Impfungen
- 192 Check-up mit dem Arbeitgeber
- 193 *Ausblick: Was erwartet uns?*
- Service**
- 196 Bücher und Adressen
- 198 Register
- 208 Impressum