

INHALT

Vorwort	4
MEDIKAMENTE	8
Pillen und Pulver in Zahlen	10
Alles auf Anfang: Wie entsteht ein Medikament?	14
Unsere Lieblingsmedis	18
Wie funktionieren Tabletten?	22
Was machen Medikamente im Körper?	26
Blick zurück	30
Keine gute Mischung	32
Alles so schön bunt hier	37
Arzneimittel richtig einnehmen	39
Was zum Teufel sind »alternative Arzneimittel«?	43
ERNÄHRUNG	46
Was heißt eigentlich gesunde Ernährung?	48
Warum wir essen, was wir essen	51
Was einfach drin sein muss	58
Echt intolerant	76
Gesund und (sich) leicht essen nach dem Energiedichte-Prinzip	79
Garantiert frei von Zusatzstoffen	85
Good to know	88
Und was gibt es zu trinken?	90
Besser Lebensmittel shoppen	92
Was in Zukunft auf dem Teller liegen wird	96

STRESS	98
Wer macht hier Stress?	100
Neu im Angebot: FOMO	105
Was ist Stress eigentlich?	108
Alarm!	111
Aua! Wie Stress krank macht	113
Alles selbst gemacht?	115
Männerstress, Frauenstress	121
Yes, you can – Entspannungstipps	123
Die 7 größten Stress-Mythen	129
Vorbeugung ist alles	131
ZUM NACHSCHLAGEN	
Ab jetzt sprechen auch Sie Arzt	136
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	142
Impressum	144