

INHALT

Vorwort	4
DARM	8
Gestatten: Darm	10
Kompetenzwunder	15
Hier ist was los – das Mikrobiom	22
Darm an Hirn	26
Alt mit Darm	31
Dick mit Darm	32
Echt Kacke	33
Darmprobleme	37
Holy Shit!	53
Verdauungsmythen	55
Wellnesskur für das Superorgan	58
IMMUNSYSTEM	64
Superheld	66
Zwei Verteidigungslinien	70
Feind in Sicht: Bakterien, Viren und Co.	73
Gegenfeuer – wie eine Immunantwort verläuft	76
Immunpower – die Kraft der Impfung	78
Abwehr außer Kontrolle	81
Immunsystem und Krebs	85
Was das Immunsystem schwächt	88
Wie fit ist dein Immunsystem?	93
Doping für deinen inneren Superhelden	95

SCHLAF	104
Hallo! Wach?	106
Loch im Kopf – eine kurze Geschichte der Schlafforschung	113
Nachtschicht	117
Schlafcocktail	122
Welcher Chronotyp bist du?	125
So viel Schlaf muss sein	132
Bist du schlafgestört?	135
Welcher Beruf passt zu welchem Schlaftyp?	137
Traumzeit	139
Schlaf-Know-how – das Quiz	145
Frischmacher	148
Goodbye, Horrornächte	151
Schlafmythen	154
25 spannende Fakten zum Schlaf	157
Schlaf gut! Die besten Tipps für eine erholsame Nachtruhe	160
ZUM NACHSCHLAGEN	166
Der Autor	166
Bücher und Adressen	166
Impressum	168