

10 Vorwort

13 Einleitende Worte – was ist Gesundheit?

- 14 Gesundheit heißt: zunehmend
fröhlich und vergnügt
- 16 Frohmedizin heißt: biologischer
Rückenwind
- 23 Mehr Medizin = mehr Gesundheit?
- 25 Frohmedizin finden Sie nicht im
Arzneimittelschränkchen
- 26 Einfach Frohmedizin
- 30 Wie sieht Ihre Zukunft aus?
- 34 Die fünf Regeln der Frohmedizin

36 Der Forever-Young- Test

- 36 Wie stressfest sind Sie?
- 37 Haben Sie genug
Vitalstoffe?
- 40 Sind Sie zu dick?
- 41 Wie fit sind Sie?
- 46 Schlägt Ihr Herz gesund?
- 48 Wie stark ist Ihr
Immunsystem?
- 49 Stehen Sie auf festen
Knochen?
- 51 Wie steht es um Ihre Seele?
- 52 Wie fit ist Ihr Kopf?
- 55 Wie gut sind Ihre Gene?
- 57 Auswertung

58 Der große GESUNDHEITSCHECK beim Arzt

- 60 Die Lebensversicherung: Herz-Kreislauf-Vorsorge
- 64 Der Fitness-Check-up
- 69 Gesundheitschecks: Alzheimer bis Zellschutz
- 77 Gesundheit steht in Ihrem Blut
- 82 Blut-Tuning: Drohwerte
- 84 Blut-Tuning: Frohwerte
- 90 Ein paar Worte aus der Praxis

93 Meine 19 Grundrezepte

94 1. Suchen Sie einen Arzt, dem Sie vertrauen

- 96 Woran erkennt man einen guten Arzt?

98 2. Sie sind zu dick? So nehmen Sie ab

- 99 Geizgene machen Fettzellen gierig
- 100 Ein gewichtiges Wort im Ernst ...

105 3. Sind Sie müde? Dann laufen Sie sich wach

- 106 Bewegung ist die beste Medizin
- 108 Warum Kopfarbeiter kein Fett verbrennen
- 111 Der Forever-Young-Lauf
- 113 Die laufende Investition in die Gesundheit
- 115 Sie kriegen die Blutgefäße eines Zehnjährigen
- 116 Sie ernten viel mehr Lebensenergie
- 117 Sie trainieren Ihr Immunsystem

119 4. Sind Sie schlapp?

Dann spannen Sie die Muskeln an

- 121 Muss man Muskeln trainieren? Klar! 14 Gründe
- 122 Die Forever-Young-Hormone tanzen

124 Das 10-Minuten-Rezept:
Anti-Aging-Programm für
die Muskeln

126 Achtung, fertig, los ...

128 Das kleine Dehn-Einmaleins
für hinterher

131 5. Essen und trinken Sie wie der Steinzeitmensch

133 Die essenzielle Wahrheit

134 Der aktuelle Blick auf den Teller

136 Fit wie die Mammutjäger

140 Ein Blick in die Steinzeitschüssel

141 Die neue Esspyramide

144 6. Halten Sie sich an die acht Tischregeln der Frohmedizin

144 1. Regel: Viel trinken

145 2. Regel: Täglich einen Korb voller Vitalstoffe

146 3. Regel: Wählen Sie das richtige
Fett

148 4. Regel: Mit Eiweiß zum neuen
Menschen

151 5. Regel: Täglich Nüsse knabbern

151 6. Regel: Getreide körnchenweise

153 7. Regel: Schätzen Sie Zucker
wie Gold

156 8. Regel: Bitte Bioenergie

157 7. Lassen Sie Diabetes keine Chance!

158 Diabetes ist eine Volksseuche

161 Der Feind in den Adern

- 164 Ist der Zucker schuld an
der Zuckerkrankheit?
170 Frohmedizin: Der Diabetes kriegt Sie nicht
172 So essen Sie gut
174 Und trinken Sie viel
175 Antioxidanzien halten die Gefäße clean
177 Magnesium beugt Diabetes vor

- 180 **8. Ergänzen Sie,
was im Essen nicht steckt**
182 Wenn der Mensch nur täte, dann ...
184 Der gestrenge Hausarzt ...
191 Was Ärzte so gefragt werden ...

- 192 **9. Tanken Sie regelmäßig Eiweißpower**
193 Futter fürs Immunsystem
201 Aminosäuren von Dr. Frohmedizin
209 Das kleine Wunder namens Carnitin
210 Was ist ein gutes Eiweißpulver?

- 212 **10. Kümmern Sie sich um Ihr Herz**
214 Kennen Sie Ihren Lebensmotor?
217 Frohmedizin: Gehen Sie einfach kein Risiko ein
218 No Risk 1: Verabschieden Sie sich von Ihrem Bauch
219 No Risk 2: Trainieren Sie Ihren Lebensmuskel
221 No Risk 3: Das dauert eine letzte Zigarette ...
221 No Risk 4: Geben Sie Diabetes keine Chance
222 No Risk 5: B-Vitamine entschärfen Homozystein
223 No Risk 6: Meditieren Sie den Stress weg
224 No Risk 7: Runter mit dem Blutdruck!
226 No Risk 8: Senken Sie Ihr Cholesterin
228 No Risk 9: Lipoprotein (a) hoch, was nun?
229 No Risk 10: Gegen Gene ist kein Kraut gewachsen

229 **No Risk 11: Messen Sie Ihr**
C-reaktives Protein (hs-CRP)

231 Und noch mehr Herzschutzmittel

236 11. Locken Sie Forever-Young-Hormone

237 Wachstumshormon – Ihr persönlicher Jungbrunnen

240 Testosteron – was den Mann zum Mann macht

242 Noch mehr Anti-Aging-Hormone

243 Vergessen Sie nicht Ihre Eicosanoide

247 12. Kümmern Sie sich um den kleinen Mann

248 Keiner kann immer

251 Potenz ist Gesundheit

253 Frohmedizin kann Berge versetzen

256 13. Schärfen Sie Ihr Immunsystem

257 Haben Sie ein Bild von Ihrem Immunsystem?

260 Treiben Sie die Gifte aus

264 Die Lymphe. Alles im Fluss?

266 Die Sache mit der Übersäuerung

269 14. Lernen Sie den Darm lieben

271 Darmprobleme müssen nicht sein

274 15. Krebs sollten Sie einfach nicht kriegen

275 Krebs trifft mich doch nicht

277 Frohmedizin: Krebs ist (meist)
überflüssig

278 Die Antikrebsdiät

282 Und tunen Sie Ihre Nahrung
klug ...

284 16. Rauchen Sie die letzte Zigarette

285 Verlangen hat einen Namen: Dopamin

**288 17. Pflegen und benutzen Sie Ihr Gehirn –
nicht nur zu fünf Prozent**

298 Unverzichtbar im Pflegeset für den Kopf: Mineralien

300 Laufen Sie der Demenz doch einfach davon

302 Die Moleküle der Gefühle

304 18. Lassen Sie den Stress einfach abperlen

306 Stress macht alt

311 Zu viel um die Ohren?

315 Die 15-Minuten-Übung: Meditation

317 19. Glauben Sie – dann gibt es wirklich Wunder

319 Die Mind-Body-Medizin

320 Vertrauen Sie dem inneren Arzt

323 Die Kraft der Vorstellung

325 Fazit: Hauptsache Glauben

326 Minutenrezepte

326 Minutenrezepte für das Gehirn

332 Minutenrezepte für ein
gesundes Herz

338 Minutenrezepte gegen
Diabetes

342 Minutenrezepte gegen den
Krebs

344 Minutenrezepte für die Liebe

348 Nachtrag – (nicht) nur für Ärzte

349 Sachregister