

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: Drogewerte
- 84 Blut-Tuning: Fruhwerte
- 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 Leibsmuskel
- 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