

Inhalt

Der Abend vor dem Tag X	11
Der Morgen am Tag X	12
U-Turn	15
Hadi erfindet sich neu	20
Die Einsamkeit des Läufer	25
Was bedeutet Altern?	41
Die guten Gene?	48
Die Höhen und Tiefen des Lebens –	
Inside Hadi Saleh	59
In der Falle	80
Aus FdH wird VdQ	90
Fasten oder: Die Kunst, das Richtige zum rechten Zeitpunkt zu essen	107
Hormesis oder: Was uns nicht umbringt, macht uns stärker	121
Atmung – ein Scharnier zwischen Körper und Geist	125
Guten Morgen! Oder: Je weniger man schläft, desto kürzer das Leben	135
Menschen, nichts als Menschen! Oder: meine Familie, meine Freunde und ich	142
Unser Körper ist ein Ganzes	152
Trost	158
Über mich	163
Epilog	176
Über den Autor	179
Aus Hadis Bibliothek	180