

- 4 **GELEITWORT:
DIE ZUKUNFT DER GESUNDHEIT**
- 9 **NEHMEN SIE IHRE GESUNDHEIT
SELBST IN DIE HAND**
- 10 Ein tödliches Quartett
- 12 Welchen Krankheiten gilt es vorzubeugen?
- 19 **TEIL 1: WELCHE CHRONISCHEN KRANKHEITEN
KANN ICH VERHINDERN?**
- 20 Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt und plötzlicher Herztod – die schleichende Gefahr
- 26 Wenn das Herz schlapp macht – chronische Herzschwäche
- 32 Bluthochdruck – ein folgenschweres Problem
- 38 Alarmstufe rot – der Schlaganfall
- 45 Übergewicht und Adipositas – überschüssige Pfunde mit schwerwiegenden Folgen
- 54 Diabetes – Volkskrankheit mit Spätfolgen
- 62 Wohlstandssyndrom – Mangel im Überfluss
- 65 Wenn das Atmen schwerfällt – chronische entzündliche Atemwegserkrankungen
- 71 Schlafapnoe – wenn der Atem aussetzt
- 77 Krebs – die Volkskrankheit Nummer zwei

**85 TEIL 2: WIE KANN ICH
CHRONISCHE KRANKHEITEN
VERHINDERN?**

- 86 Ich höre mit dem Rauchen auf!
- 105 Ab jetzt ernähre ich mich gesund!
- 130 Von nun an bewege ich mich mehr!
- 161 So kriege ich Stress in den Griff

182 NACHWORT**184 ANHANG**

- 184 Medizinische Fachausdrücke und
Abkürzungen
- 184 Literatur
- 188 Danksagung
- 189 Anschriften und Links
- 191 Register