

- 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