

# Inhalt

Einleitung .....	9
Dr. Ruths Speiseplan für mehr Verbundenheit	15
Das Ich .....	18
Familie .....	50
Freunde und Geliebte.....	79
Gemeinschaft.....	107
Technologie .....	134
Der Monatskalender – einmal durch das Jahr	153
Ein Gespräch mit U.S. Surgeon General Dr. Vivek Murthy .....	170
Quellen und wichtige Adressen .....	177
Dr. Ruth K. Westheimer – wichtige Lebensdaten	182
Dank .....	184