

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