

INHALT

DAS GEHIRN

10

WISSENSWERTES ÜBER DAS GEHIRN	11
Der 10-Prozent-Mythos	11
Vorhang auf für das Gehirn	12
FÜR DIE GESUNDHEIT DES GEHIRNS	16
Meditation	16
Warum das Gehirn Schlaf braucht	17
Tipps für einen erholsamen Schlaf	19
Vitamine und Nährstoffe	23
Übungen und Aktivitäten	30

DIE AUGEN

32

WISSENSWERTES ÜBER DIE AUGEN	33
Die Anatomie der Augen	33
Besondere Merkmale: Die Geheimnisse der Augen	36
Wenn das Sehen zum Problem wird	37
FÜR DIE GESUNDHEIT DER AUGEN	44
Die 20/20/20-Regel	44
Ein klarer Blick auf das Rauchen	44
Sicher in der Sonne: Warum die Augen UV-Schutz benötigen. . .	45
Vitamine und Nährstoffe	46
Übungen und Aktivitäten	50

DIE ZÄHNE

53

WISSENSWERTES ÜBER DIE ZÄHNE	54
Zahnschmelz – Das härteste Gewebe im menschlichen Körper	54
Zähne sind einzigartig – wie Fingerabdrücke	55
Das natürliche Gebiss	56
FÜR DIE GESUNDHEIT DER ZÄHNE	57
Zähne sind kein Schweizer Taschenmesser	57
Die perfekte Zahnreinigungsausrüstung	58

Die Folgen unentdeckter Entzündungen	59
Amalgam.	62
Vitamine und Nährstoffe	64
Übungen und Aktivitäten.	65

DIE SCHILDDRÜSE

69

WISSENSWERTES ÜBER DIE SCHILDDRÜSE	71
Schilddrüsenerkrankungen	72
Schilddrüse und Psyche – eine unterschätzte Verbindung	72
FÜR DIE GESUNDHEIT DER SCHILDDRÜSE	74
Vom Stress-Feuerwerk zum Samba tanzenden Herzen	74
Rauchen	75
Vitamine und Nährstoffe	75
Übungen und Aktivitäten.	76

DIE LUNGE

78

WISSENSWERTES ÜBER DIE LUNGE	80
Wie geht atmen?	81
FÜR DIE GESUNDHEIT DER LUNGE	82
Flüssiges Gold – Warum Trinken so wichtig ist	82
Richtig Lüften will gelernt sein.	82
Rauchen	83
Schutz für alle Heimwerkerkönige	83
Inhalieren mit Durchblick	84
Ein starker Darm für eine starke Lunge.	85
Vitamine und Nährstoffe	85
Übungen und Aktivitäten.	89

DAS HERZ

92

WISSENSWERTES ÜBER DAS HERZ	93
FÜR DIE GESUNDHEIT DES HERZENS	95
Rauchen	95
Zucker – eine süße Gefahr für das Herz	95
Vorsicht mit dem Salzkonsum.	96
Let's talk about sex.	97
Lachen ist die beste Medizin.	98
Die Verbindung zwischen dem Herzen und der Mundhygiene	98
Hydration	100

Sport tut dem Herzen gut	101
Die Magie des gesunden Schlafs	102
Vitamine und Nährstoffe	103
Übungen und Aktivitäten.	107

DAS VERDAUUNGSSYSTEM 109

WISSENSWERTES ÜBER DAS VERDAUUNGSSYSTEM. . . .	111
Darmkrebs	114
FÜR DIE GESUNDHEIT DES VERDAUUNGSSYSTEMS	115
Munterer Magen: So kommt er in Topform.	115
Vitamine und Nährstoffe	117
Übungen und Aktivitäten.	120

DIE LEBER 121

WISSENSWERTES ÜBER DIE LEBER	122
Der First-Pass-Effect	122
Der Energiespeicher.	123
Der Verdauungshelfer	124
FÜR DIE GESUNDHEIT DER LEBER	126
Die Signale der Leber erkennen	126
Schutz für die Leber.	127
Vitamine und Nährstoffe	130
Übungen und Aktivitäten.	133

DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE 135

WISSENSWERTES ÜBER DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE . . .	137
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	139
FÜR DIE GESUNDHEIT DER BAUCHSPEICHELDRÜSE . . .	142
Die Bauchspeicheldrüse und ihre Vorliebe für leichte Kost . . .	142
Vitamine und Nährstoffe	144
Übungen und Aktivitäten.	145

DIE NIEREN 148

WISSENSWERTES ÜBER DIE NIEREN	150
Nierentransplantation	151
Wie die Nieren den Blutdruck steuern.	152
Nierenerkrankungen	153

FÜR DIE GESUNDHEIT DER NIEREN	155
Hydration	155
Gesunder Darm – gesunde Nieren.	155
Vitamine und Nährstoffe	157
Übungen und Aktivitäten.	160

DAS IMMUNSYSTEM 163

WISSENSWERTES ÜBER DAS IMMUNSYSTEM.	164
Das immunologische Gedächtnis	166
Impfen.	166
FÜR DIE GESUNDHEIT DES IMMUNSYSTEMS	169
Rauchen	169
Wechselduschen – der Kick für das Immunsystem	170
Stress, lass nach!.	170
Eine starke Darmflora für ein starkes Immunsystem	172
Intervallfasten	173
Wie Schlaf das Immunsystem stärkt	174
Vitamine und Nährstoffe	176
Übungen und Aktivitäten.	180

DIE KNOCHEN 189

WISSENSWERTES ÜBER DIE KNOCHEN	190
Mit einzigartigen Formen zur Perfektion	191
Knochen als Fabrik und Lager.	194
Knochenerkrankungen.	194
FÜR DIE GESUNDHEIT DER KNOCHEN	196
Hydration	196
Vitamine und Nährstoffe	196
Übungen und Aktivitäten.	201

DIE MUSKELN 206

WISSENSWERTES ÜBER DIE MUSKELN	208
Kleiner Muskel, große Kraft.	210
Von Riesen und Zwergen	211
FÜR DIE GESUNDHEIT DER MUSKELN	213
Muskeln wollen sich dehnen.	213
Schnelle Hilfe: Wärme oder Kälte gegen Muskelschmerzen?. . .	215
Vitamine und Nährstoffe	217
Übungen und Aktivitäten.	219

DIE HAUT

221

WISSENSWERTES ÜBER DIE HAUT	222
3 Schichten für einen stabilen Schutzwall	223
Willkommen in Mikrocity	226
Von Ziegelsteinen und rohen Eiern	227
Gänsehaut – Wenn die Haut eine Reise in die Vergangenheit unternimmt	229
Juckreiz	230
FÜR DIE GESUNDHEIT DER HAUT.	232
Das Problem mit antibakterieller Seife	232
Wenn die Sonne Sorgen macht	232
Tomatenmark ist besser als jede Hautcreme	234
Hydration	234
Vitamine und Nährstoffe	234
Übungen und Aktivitäten.	238

STEP BY STEP

239

GESUNDES ESSEN	240
Weniger ist mehr	240
Das beste Lebensmittel hat nur eine Zutat.	241
Die 80/20-Regel.	241
Trinken, trinken, trinken!	241
AUSREICHEND BEWEGUNG	242
STRESS VERMEIDEN	243

DANKSAGUNG

245

ÜBER DEN AUTOR

246

BILDNACHWEIS

246