

# Inhalt

---

## TEIL 1

### Gesund bleiben

8

---

#### Entscheiden Sie sich für ein langes Leben 10–19

Sie haben die Wahl 11

Quiz: Was tun Sie für Ihre Gesundheit? 18

---

#### Warnsignale frühzeitig erkennen 20–51

Was macht uns krank? 21

Symptome, die Sie niemals ignorieren sollten 28  
von Bauchschmerzen bis Wunden, die nicht heilen

---

#### Wichtige Schritte zur Krankheitsprävention 52–69

Die Veränderung planen 53

Schritte 1 bis 10 – von 30 Minuten moderate Bewegung, möglichst jeden Tag bis

Emotionale Sicherheit aufbauen

---

#### So schützen Sie Ihre Gesundheit 70–81

Schaffen Sie ein gesundes Zuhause 71

Gesund bleiben auf Reisen 75

Erregern aus dem Weg gehen 79

## TEIL 2

### Krankheitsprävention von A–Z 82

Adipositas	84	Gicht	168
Allergien	88	Grauer Star (Katarakt)	170
Alzheimer-Krankheit	92	Grippe (Influenza)	172
Angststörung	96	Grüner Star (Glaucom)	174
Aphten	98	Gürtelrose	176
Arthritis und Arthrose	100	Hämorrhoiden	178
Asthma	104	Harnwegsinfektionen	180
Aufstoßen	108	Hautalterung	182
Bindehautentzündung	110	Hautkrebs	184
Blähungen	112	Hepatitis	186
Blasenkrebs	114	Herpesinfektion	188
Bluthochdruck	116	Herzinsuffizienz	190
Brustkrebs	120	Hitzewallungen	192
Cholesterin	122	Hörverlust	194
Chronisch obstruktive Lungenerkrankung	126	Hüftfraktur	196
Corona (Covid-19)	128	Inkontinenz	198
Darmkrebs	130	Karpaltunnelsyndrom	200
Depression	134	Knieschmerzen	202
Diabetes	138	Kopfschmerzen	204
Diarrhö (Durchfall)	142	Koronare Herzkrankheit	206
Divertikelkrankheit	144	Krampfadern (Varizen)	210
Eierstockkrebs	148	Lungenkrebs	212
Ekzem	150	Lyme-Borreliose	214
Entzündliche Darmerkrankung	154	Magen-Darm-Infekt	216
Erektile Dysfunktion	158	Magengeschwür	218
Erkältung	160	Magenkrebs	220
Fußprobleme	162	Makuladegeneration	222
Gallensteine	164	Migräne	224
Gebärmutterhalskrebs	166	Müdigkeit	226
		Nackenschmerzen	228

Nasennebenhöhlenentzündung	230	Schleimbeutel-/	
Niereninsuffizienz	232	Sehnenentzündung	270
Nierensteine	234	Schuppenflechte	272
Ohrinfektion	236	Sodbrennen und GERD	274
Osteoporose	238	Stressbedingte Störungen	278
Pilzinfektion (Candidose)	242	Temporomandibuläre	
Pilzinfektionen der Haut	244	Dysfunktion	280
Prostatakrebs	246	Tinnitus	282
Prostatavergrößerung	250	Trockenes Auge	284
Reizdarmsyndrom	252	Verstopfung	286
Rückenschmerzen	256	Zahnfleischentzündungen	288
Schaufensterkrankheit	260		
Schlaflosigkeit	262		
Schlaganfall	266		

## **TEIL 3** **Übungen**

**290**

Ein starker, beweglicher Rücken	292
Alles im Gleichgewicht	298
Übungen für die Hände	300
Gelenke stärken	302
Ein starker, beweglicher Nacken	306

Register	308
Bildnachweis und Impressum	320