

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	5
Grundsätzliches zu Beginn .....	9
1. Kapitel: Ernährung und Verdauung .....	15
2. Kapitel: Immunsystem .....	59
3. Kapitel: Herz, Lunge und Gefäße .....	72
4. Kapitel: Bewegung und Sport .....	82
5. Kapitel: Entspannung und Freizeit .....	101
6. Kapitel: Mindset und Grundeinstellung .....	118
7. Kapitel: Medizinische Vorsorge .....	127
Nachwort .....	154