

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