

# Inhalt

- 5      **GESUNDHEIT IM 21. JAHRHUNDERT – CHANCEN UND RISIKEN**
  
- 9      **Forever Young – Langlebigkeit**  
WARUM ALTERN WIR EIGENTLICH?
  
- 27     **Body Basics – Gewicht, Hormone und Co.**  
DER KÖRPER IST MEHR ALS NUR FLEISCH UND KNOCHEN
  
- 43     **Oh My Gut – dein Darm**  
HAPPY DARM – HAPPY ME
  
- 61     **Mental Health – wir müssen reden ...**  
IT'S OKAY TO BE NOT OKAY!
  
- 77     **Glow to Go – deine Haut**  
LET'S TALK ABOUT SKIN
  
- 101    **Me-Time-Masterclass – Entspannung**  
BURN ON – BURN OUT: STRESS, UND WIE WIR WIEDER  
RUNTERKOMMEN
  
- 115    **Smarter Support – Healthtracker**  
DEIN GANZ PERSÖNLICHER GESUNDHEITSSPION

<b>Satte Sache – Ernährung</b>	<b>129</b>
WHAT TO EAT, ODER: WIE ISST MAN EIGENTLICH GESUND?	
<b>Dein tägliches Zellreset – Intervallfasten</b>	<b>161</b>
MACH MAL (ESS-)PAUSE	
<b>Sugar's High – Blutzucker</b>	<b>171</b>
VON GLUKOSE, SPIKES UND HEISSHUNGERATTACKEN	
<b>Pill Party – Supplements</b>	<b>193</b>
IMMUNBOOSTER UND ANTI-AGING-ESSENTIALS: VITAMINE UND CO.	
<b>Move it, Baby! – Bewegung</b>	<b>241</b>
SPORT – SUPERPUSH FÜR DEINE GESUNDHEIT	
<b>Betthupferl – Schlaf</b>	<b>263</b>
SNOOZE CONTROL ON ...	
<b>Das hätte ich gern früher gewusst ...</b>	<b>287</b>
MYTHEN IM CHECK-UP	
<b>What I eat – Rezepte</b>	<b>307</b>
DANK	<b>317</b>
ÜBER DIE AUTORIN	<b>318</b>
IMPRESSUM	<b>320</b>