

# Inhalt

Einleitung .....	9
Das Leben ist keine Problemzone .....	13
<i>Wer ständig vorbeugt, kann sich nie zurücklehnen 14 · Der innere Schweinehund – warum Änderungen so schwerfallen 18 · Schlechte Angewohnheit oder gute Lösung? 21</i>	
15 unkomplizierte Tatsachen für ein entspanntes Leben .....	24
Erfolgsrezepte für den Alltag .....	27
<i>Kleines Glück, langes Leben 28 · Vom Nutzen der Familie 30 · Lob des Haustiers 31 · Gehen gegen Gedächtnisschwund 32 · Musik, die das Herz öffnet 33 · Hilfreiche Bürogymnastik 34</i>	
17 alltagstaugliche Wohlfühl Tipps .....	37
Der Spaß am Essen .....	39
<i>Essen, worauf man Lust hat 40 · Essen Sie nie mit Leuten, die immer übers Essen reden 42 · Essen Sie wie ein Allesfresser 42 · Ahmen Sie keine fremden Essgewohnheiten nach 43</i>	
11 lustvolle Tatsachen über sorgenfreie Mahlzeiten .....	45
Der Streit um jeden Tropfen – wie viel Alkohol darf's sein? .....	47
<i>Ein Schluck fürs Herz 47 · Mäßiger Alkohol – mäßiger Blutdruck 50 · Alkohol mit Köpfchen 52 · Im Wein liegt Zeugungskraft 53 · Täglich ein Gläschen statt Gelage am Wochenende 54 · Das Glas zu viel 56 · Der Preis des Rausches 58</i>	
18 hochgeistige Tatsachen über Alkohol .....	60
Die richtigen Lebensmittel .....	63
<i>Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die sich als gesund anpreisen 64 · Ungesundes Essen? Kommt drauf an 65 · Das Salz in der Suppe 67 · Brokkoli gegen Krebs? Glauben Sie nicht den Versprechen</i>	

*der Industrie 70 · Keine Lust auf Fisch? 72 · Der Terror der Gesunder-  
esser – wie »Low-Fat«-Empfehlungen krank machen 73 · Fit trotz  
Fett – Magerkost ist kein Garant für Gesundheit 75*

**26 gesunde Tatsachen über gesunde Ernährung –**

**Wohl bekomm's ..... 77**

**Abnehmen, aber richtig ..... 81**

*Nüchterne Wahrheiten 82 · Wie die Baumringe – jedes Jahr mehr  
auf den Hüften 83 · Halten Sie sich nicht an Diätpläne 85 · Ent-  
schlackung? Es gibt kein Abfluss-Frei für den Körper 87 · Quälen Sie  
sich nicht mit Fastenkuren 89 · Entgiften – Raus mit dem Dreck 90*

**16 schlanke Tatsachen über Diäten,**

**Fasten, Entschlacken und Entgiftung ..... 92**

**Das passende Gewicht finden ..... 95**

*Leichtes Übergewicht müsste Idealgewicht heißen 95 · Ein bisschen  
rund ist gesund 97 · Von fitten Dicken und schlappen Schlanken 99 ·  
Mollige leben länger 101 · Dick und doof – wenn Vorurteile als  
Vorsorge kaschiert werden 103 · Schlank und diszipliniert – die feinen  
Unterschiede 105*

**18 pfundige Tatsachen über das passende Gewicht ..... 107**

**Vitamine als Zauberformel ..... 109**

*Der Irrglaube an die Heilkraft der Vitamine 109 · Leiden an der  
Überdosis 110 · Der Unterschied zwischen Brausepulver und einem  
Apfel 114 · Die Legende vom Mangel 116*

**15 prickelnde Tatsachen über Vitaminzusätze ..... 119**

**No sports – oder turne bis zur Urne? ..... 123**

*Wie viel Bewegung darf's denn sein? 124 · Höchstleistung mit dem  
richtigen Maß an Erregung 125 · Das Gedächtnis der Kicker 127 · Zu  
viel fürs Herz: wenn Sport und Sex zum Risiko werden 128 · Spitzen-  
sport ist nicht gesund 131 · Tod aus vollem Lauf 134*

**20 sportliche Wahrheiten über Bewegung ..... 139**

Gemeinsam stark werden und bleiben .....	143
<i>Gute Freunde halten gesund 143 · Gemeinsamkeit ist die beste Medizin 145 · Die Macht des Kollektivs 146</i>	
16 freundschaftliche Wahrheiten über gute Beziehungen .....	148
Wie sich Männer und Frauen guttun .....	151
<i>Massieren und schweigen 151 · Zusammen bleiben – und das vierte Jahr überstehen 152 · Freundlich streiten 153 · Sich gut riechen können 154 · Gute Figur füreinander machen 155</i>	
16 Tatsachen über gesundes Paarverhalten .....	157
Ja, es gibt noch Sex in der Ehe .....	159
<i>Ein Traumpaar: unsicherer Mann und sichere Frau 160 · Zueinander passen 161 · Sex nach Plan? 162 · Lust und Leidenschaft 163</i>	
17 prickelnde Wahrheiten über Sex in der Ehe .....	165
Überfordert im Alltagstrubel .....	169
<i>Der Mensch versteht sich in harten Zeiten kaum auf Gelassenheit 170 · Die Pille für jede Lebenslage 171 · Wege aus der Krise 175 · Erholung ist verdammt anstrengend 176 · Wohlfühlen auf Knopfdruck 177 · Wellness als Religionersatz 179 · Problemzongymnastik für das fragile Ego 180</i>	
28 Durchhalteparolen zum Wohlfühlen .....	183
Erholsam schlafen .....	187
<i>Die Normierung des Schlafes 187 · Krank im Schlaf 190 · Kurze Nächte, dickes Ende 191 · Wer wenig schläft, erkältet sich leichter 194 · Raus aus den Federn 195</i>	
18 ausgeschlafene Tatsachen über gesunden Schlaf .....	201
Wie gute Gefühle gesund machen .....	205
<i>Die Heilkraft der Liebe 207 · Schlechte Gefühle vermeiden 210 · Gefühle, die unter die Haut gehen 211 · Der Glaube an die Wirkung 212 · Die Größe zählt 216</i>	
18 pudelwohle Wahrheiten über gute und gesunde Gefühle .....	219

Strategien gegen den Schmerz .....	223
<i>Mit Phantasie gegen Bauchweh 223 · Bessere Laune, weniger Leid 224 · Angst macht Pein – die Erwartung bestimmt den Schmerz 226 · Den Schmerz im Blick 227 · Bewegung gegen Schmerz 229</i>	
11 lindernde Tatsachen gegen den Schmerz .....	231
Zufrieden alt werden .....	233
<i>In den besten Jahren: die Best Ager 233 · Erfolgreich und alt 235 · Die Männer holen auf 236 · Jahrhundert-Babys – die Hälfte der heute Neugeborenen wird 100 238 · Durchhalten bis 110 239 · Die fitten Greise 242 · Inseln des Überlebens 245 · Alte Menschen leiden anders 246</i>	
23 weise Tatsachen über ein langes Leben .....	248
Der Kampf gegen die Vergesslichkeit .....	253
<i>Wenn Alzheimer droht 254 · Die Suche nach der Schutzformel 256 · Der Vergesslichkeit vorbeugen 257 · Das Beamtenhirn – wenig im Kopf, erstaunliche Leistung 259</i>	
15 erinnerungswerte Tatsachen gegen das Vergessen .....	261
Schonprogramm für die Organe .....	263
<i>Reden für den Rücken 263 · Glück fürs Herz – wer optimistisch und zufrieden ist, bekommt seltener Infarkte 265 · Den Infarkt der Seele vermeiden 266</i>	
13 Pflegehinweise für Ihre Organe .....	269
Dank .....	271
Literaturverzeichnis .....	273
Anmerkungen .....	291
Register .....	309