

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe	15
---	-----------

Einleitung Randbemerkungen	25
-----------------------------------	-----------

Wie ein Krebsarzt seiner größten Herausforderung begegnet:
alle Krankheiten zu besiegen

Teil I

Die Kunst, Ihre Gesundheit zu definieren

Kapitel 1 Was ist Gesundheit?	49
--------------------------------------	-----------

Eine neue Definition, die alles verändert

Kapitel 2 Ein Pfund Heilung	75
------------------------------------	-----------

Wie Sie heute ganz einfach Ihre Gesundheit messen
und welche Kompromisse Sie eingehen sollten, um auch
morgen gesund zu bleiben

Kapitel 3 Zurück in die Zukunft	101
--	------------

Warum es sich auszahlt, die eigene Geschichte zu kennen –
und wie man sie kennenlernt

Kapitel 4	Faule Eier und niedliche Küken	117
	Wie Umwelteinflüsse dort wirken, wo wir sie am wenigsten erwarten, und dort wirkungslos bleiben, wo wir sie am meisten erwarten	

Kapitel 5	Zwei französische Restaurants, eines ohne Butter	133
	Die Schwachstelle in der DNA und die Stärke in den Proteinen	

Teil II

Die Grundlagen eines gesunden Lebensstils

Kapitel 6	Immer schön vorsichtig vorgehen	169
	Studien, Behauptungen und Panikmache	

Kapitel 7	Die Wahrheit über synthetische Abkürzungen	195
	Wie Sie Hunderte Dollar im Jahr sparen und neu über Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine nachdenken	

Kapitel 8	Der Fehlschluss bei »frisch«	221
	Verborgene Gefahren und Möglichkeiten auf Ihrem regionalen Markt	

Kapitel 9	Heiß und schwer	243
	Was wir von Profi-Footballspielern und Nonnen über tödliche Entzündungen lernen können – und wie wir sie kontrollieren	

Kapitel 10	Gesundheit durch Bewegung	261
	Die Gefahren des Sitzens	

Kapitel 11	Timing ist alles	285
	Das Wundermittel namens regelmäßiger Tagesablauf	

Teil III

Ihr zukünftiges Ich

Kapitel 12 Hightechgesundheit 317

Wie virtuelle Realität und Wissen aus der Welt der Videospiele
vielleicht eines Tages unser Leben retten

Kapitel 13 Geben und Nehmen 331

Wie wir länger und besser leben können, indem wir unsere
medizinischen Informationen austauschen

Kapitel 14 Die Kunst des Nichtstuns 345

Respektieren Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers

Schlusswort Von Mäusen und Menschen und der Suche nach dem Hauptschalter 351

Müssen wir wirklich sterben? Hoffnungsvolles zum Schluss

Epilog Fragen und Antworten 359

Danksagungen 377

Anhang

Empfohlene Literatur 383

Sachregister 391