

Inhalt

Vorwort	9
<i>Warum wir dieses Buch geschrieben haben – von Detlev Ganten</i>	9
<i>Warum es noch ein Gesundheitsbuch braucht – von Jochen Niehaus</i>	11
Die Gesundheitsformel	13
<i>Die allgemeine Gesundheitsformel</i>	40
EVOLUTION: Die Entstehung allen Lebens, Teil 1	42
Rücken ohne Schmerzen	52
<i>Die Gesundheitsformel für den Rücken</i>	62
Starke Knochen und Gelenke	64
<i>Die Gesundheitsformel für Knochen und Gelenke</i>	74
EVOLUTION: Die Entstehung allen Lebens, Teil 2	76
Schutzsystem Haut	88
<i>Die Gesundheitsformel für die Haut</i>	106
Der Kampf gegen die Keime	108
<i>Die Gesundheitsformel zum Schutz vor Infektionen</i> ...	124
Allergien vorbeugen, Überreaktionen vermeiden	126
<i>Die Gesundheitsformel für ein funktionierendes Immunsystem</i>	140

EVOLUTION: Die Entstehung allen Lebens, Teil 3	142
Verdauungshelfer: Zähne, Magen, Darm und das Mikrobiom	165
<i>Die Gesundheitsformel für eine gute Verdauung</i>	208
Schutz vor Krebs	210
<i>Die Gesundheitsformel zur Vermeidung von Krebs</i>	230
Risikofaktor Übergewicht und Diabetes	232
<i>Die Gesundheitsformel für Normalgewicht.</i>	266
Gesunde Ernährung	268
<i>Die Gesundheitsformel für ausgewogene Ernährung</i> ..	286
Das Herz-Kreislauf-System und der Schutz vor Bluthochdruck	288
<i>Die Gesundheitsformel für ein starkes Herz</i>	314
Frei atmen	316
<i>Die Gesundheitsformel für die Lunge</i>	320
Gesundheitsfaktor Bewegung	322
<i>Die Gesundheitsformel für Aktivität</i>	336
Seelisches Wohlbefinden	338
<i>Die Gesundheitsformel für eine gesunde Psyche</i>	360
Der biologische Mechanismus der Motivation	362
<i>Die Gesundheitsformel zur erfolgreichen Umstellung des Lebensstils</i>	368
Gesundheitsfaktor lebenslanges Lernen	370
<i>Die Gesundheitsformel für ein neugieriges Gehirn</i>	378
Sich gesund schlafen	380
<i>Die Gesundheitsformel für erholsamen Schlaf.</i>	400

Gesundheitsfaktor Sex	402
<i>Die Gesundheitsformel fürs Sexualleben</i>	410
Soziale Kontakte mit Therapiewirkung	412
<i>Die Gesundheitsformel fürs Miteinander</i>	422
Fitte Gehirne	424
<i>Die Gesundheitsformel zum Schutz vor Depression und Demenz</i>	444
Die Zukunft der Medizin:	
Bildung ist der beste Schutz vor Krankheit	446
<i>Meine persönliche Gesundheitsformel</i>	460
Anmerkungen	462
Dank	479