

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 kennenlernennt	

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