

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 Wunderwerk Niere
- 10 Multitalent: Knochen, Hormone, Salze ...
- 23 Die Diagnose finden
- 24 Was ist denn bloß los?
- 34 Die Niere sichtbar machen mit Geräten

- 41 Erkrankungen der Nieren
- 42 Was den Nieren zu schaffen macht
- 60 Warum der Blutdruck so wichtig ist
- 71 Die Nierenfunktion erhalten
- 72 Werden Sie aktiv!
- 83 Wie Sie Ihre Vitalität erhalten
- 92 Heilen und bremsen
- 107 Blut reinigen – Dialyse

- 115 Gut und richtig ernähren
- 116 Die Nieren entlasten, lecker essen
- 134 Grundlagen für eine gute Ernährung
- 141 Weiterhin gut leben
- 142 Beruf, Familie und Freizeit
- 147 Service
- 147 Adressen
- 147 Internetseiten
- 148 Buchempfehlungen
- 148 Glossar – die wichtigsten Fremdwörter erklärt
- 151 Stichwortverzeichnis