

Inhalt

- 10 Vorwort**
- 12 die neue medizin**
- 13 Handelnde Chirurgen
 - 14 Tödliche Medikamente
 - 16 Wirkungslose Blockbuster
 - 18 Wohlbefinden vom alternativen Rezeptblock
 - 19 Intensivmedizin: Kartoffelbrei und Bier
 - 21 Aberglaube in der Medizin
 - 23 Wer heilt, hat Recht
 - 25 Die neue Medizin braucht auch Mut
 - 26 Die neue Medizin – beugt vor und hilft
 - 28 Gesetz ist leider (noch) nicht Gesundheit
 - 29 Die neue Medizin heißt Molekularmedizin
 - 31 Amerika hat zehn Jahre Vorsprung
 - 33 Geheimnis Gesundheit von morgen
 - 35 Laufen statt Pillen
 - 35 Die neue Heilkunst
- 37 Was nicht in der Zeitung steht
- 38 Weil das in der Zeitung steht ...
- 40 Geheimnis Gesundheit: Begeisterung
- 42 Es spricht sich doch herum
- 44 sehen sie muskeln einfach mal anders**
- 45 Der Muskel ist mehr
 - 46 Survival of the fittest?
 - 48 Das Jahrhundert des Muskels
 - 49 Ohne Tabletten geht's nicht?
 - 50 So wachen Fettenzyme wissenschaftlich auf
 - 51 Muskeln für aktives braunes Fett
 - 53 Der Muskel erstickt die Depression im Keim
 - 55 Muskeln kennen lernen tut weh ... und lohnt sich
 - 57 Vorsicht: Sinnloses Training

- 58 Was essen nach dem Sport?
- 60 Muskeln schützen vor Krebs
- 61 Krafttraining statt Kniepillen
- 63 Jugend, Glück, Schönheit – kann man alles machen
- 65 Wunderheilung?
- 66 Vom Glück und vom Marathon unter drei Stunden
- 68 bitte beherzigen!**
- 69 Bluthochdruck – modernste Therapie
- 70 Was den Blutdruck senkt
- 71 Rohrfrei: Vitamin C
- 74 Zucker macht LDL-Cholesterin
- 76 Fischöl contra Statine
- 77 Ärzte bekommen Herzrhythmusstörungen ...
- 79 Die kleinen Pharmageschäftchen
- 81 »Nein, Vitamine brauchen Sie nicht!«
- 83 Folsäure – ganz am Rande
- 84 Das Herz des klugen Patienten
- 87 Gemüse für den Arzt, Vitamine für den Patienten
- 88 So geht man kein Risiko ein
- 90 Herzinfarkt und Schlaganfall
- 92 Mein täglich Aspirin gib mir heute ...
- 94 Japaner
- 96 Koronarklempnerei
- 98 Unverschämte Statistik
- 99 Kennen Sie Ihren Arginin-Spiegel?
- 101 Arginin und die Herzneurose
- 103 Transfette sind tatsächlich Killerfette
- 105 Warum ich?
- 106 Weil's mir am Herzen liegt ...
- 108 Was wirkt auch ohne Nebenwirkungen?
- 110 klug zu wissen**
- 111 Es ist Ihr Leben
- 112 Gehirnwäsche und Psychopharmaka
- 114 Geheimnis Gehirn

- 116 Der IQ hängt an den Beinen
- 117 Laufend zu neuen Datenautobahnen
- 118 Gehirnzellen aus dem Laufrad
- 120 Viel Speck, wenig Hirn
- 122 Wie klug ist Müsli zum Frühstück?
- 123 Weniger Kalorien, viel Grips
- 125 Omega-3 statt Psycho-pharmaka
- 126 Erinnern Sie sich noch ...
- 129 Das Rind und das Gedächtnis
- 130 Der Weg zum Erfolg führt über Achtsamkeit
- 133 Ausschalten oder Alphazustand
- 135 Alzheimer – mag ich nicht
- 137 Die zwei Wölfe
- 138 Demut und Drogentausch
- 141 Wie die Software wächst
- 142 So lernen Sie im Schlaf
- 144 Das dicke Gedächtnis
- 145 Das Gehirn speckt ab
- 146 Gute Noten in drei Stunden
- 148 Was Wissen schafft
- 151 Klugheit kann man essen
- 152 Stress verwüstet Gehirn
- 153 Unsere Nahrung – ein Arzneimittel
- 156 Selbst im Alter ...
- **158 einfach gesund**
- 159 Geld-zurück-Garantie für Medikamente
- 160 Was Sie nicht aus den Medien konsumieren sollten
- 162 Kann man Krebszellen aushuntern?
- 163 Wie kompliziert ist eine Migränetherapie?
- 166 Selen schützt doch nicht vor Krebs?
- 168 Obwohl es mir graut ...
- 169 Viren sind hilflos
- 171 Natürliches Antibiotikum
- 173 Wollen Sie Opa werden?
- 175 Übergewicht macht empfindlich

- 176 Wundheilung und das Pflaster namens Vitamin C
- 177 Quälende Neurodermitis
- 178 Tausend Tode – muss man sterben?
- 180 Lohnt Gemüse?
- 182 Vitamin D gegen die Schweinegrippe
- 183 Sichtbares Immunsystem
- 185 Und: Vitamin D gegen Morbus Crohn
- 187 Magnesium gegen Zahnfleischschwund
- 189 Warzen kann man wegzaubern
- 192 Bewegung statt Koloskopie?
- 194 Und jetzt Vitamin B6
- 195 Warum Selen?
- 196 WunschtHEMA Alkohol
- 198 Der Aber-Glaube
- 200 Und wie laufen Sie denn?
- 202 Unbändiger Lebensmut
- 203 Der Mensch besteht nicht aus Getreide
- 204 Wer will noch Diabetiker werden?
- 207 Gesund essen – das kann man nur fühlen
- 208 Sind Eier gefährlich?
- 210 Ein gutes Speiseöl ...
- 211 Also gut: Natur zuerst!
- 213 Eiweiß – jetzt wissen es auch die Weight Watchers
- 214 Katzen haben sieben Leben
- 216 einfach gut drauf**
- 217 Stress bewältigen kostet zwölf Wochen?
- 219 Die Quantenphysik und das Glück
- 220 Negative Gefühle kann man umprogrammieren
- 222 Sigmund Freud und die Couch.
- 223 Wer Beine hat, soll ... laufen!
- 226 Laufen ist die Wunderpille
- 228 Darwins Glückstheorie
- 230 Der Philosoph und die Laufschuhe
- 231 Die drei Lauf-Gänge
- 233 Leider lohnt Anstrengung

- 235 Glück, Dynamik,
Ausdauer brauchen einen
Eisenwert
- 236 Keine Angst!
Tryptophan hilft
- 238 Glück = Tryptophan
plus Insulin
- 240 Schweine im Glück
- 242 Leistung, Lebensfreude,
Lebensenergie =
Sauerstoff
- 244 forever young**
- 245 Forever young heißt:
Von Kindern lernen
- 246 Der Forever-young-
Cocktail
- 248 ... und auch das Schnar-
chen ist weg!
- 250 Immer jünger
- 251 Der Forever-young-
Blickwinkel
- 254 Das Enzym der
Unsterblichkeit
- 255 Vitamine verlängern
die Telomere
- 257 Länger jung –
der erneute Beweis
- 258 Fit lebt länger
- 259 Schlank lebt länger
- 261 Drei Amerikaner ...
- 262 ... und Herr Doktor
Frank
- 264 Das Geheimnis heißt:
»Erleben«
- 265 »Vitamin E verkürzt
das Leben«
- 268 Ewige Jugend von
den Osterinseln
- 271 Laufen statt Make-up
- 272 Die Wissenschaft,
der Krebs – und die
junge Haut
- 274 Bis ins hohe Alter
- 275 Weshalb die Medizin
versagt
- 277 Mönche leben trotzdem
länger
- 279 Wiedergeburt in
Sri Lanka
- 280 Freude auf 35 Jahre
Freizeit
- 283 Sachregister**