

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 Argininspiegel?

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

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

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