

Inhalt

Einleitung 15

Kopf 19

Wieso Gelassenheit und gute Laune das Wohlergehen erhalten, was kreativ macht, wie man dem Glück auf die Sprünge hilft – und warum Belastungen erträglicher werden, wenn man sich seiner Werte bewusst ist.

Gehirn 25

Weshalb Ideen wichtiger sind als Ziele, warum manche Gedanken nicht hilfreich sind, welche Strategien gegen Schmerzen helfen – und wie das Gedächtnis frisch bleibt.

Scheitel 35

Warum man sich manchmal selbst über den Kopf streicheln sollte, weshalb der Kopf rund ist – und wieso Frauen so gern zum Friseur gehen.

Schlafen 38

Wieso Leidenschaften und Hobbys zum gesunden Altern gehören, warum Erfolg langlebig ist – und weshalb die Einstellung und das gefühlte Alter viel darüber aussagen, wie alt man wirklich wird.

Nerven 45

Wieso gute Laune und Zufriedenheit Übungssache sind, warum ein gewisses Maß an Nervosität hilfreich ist – und warum man großzügig gegenüber den Marotten anderer sein sollte.

Haut 49

Warum Schwitzen gesund ist, wie Berührungen das Wohlbefinden steigern, weshalb Menschen mehr Tee trinken sollten – und auf welche Weise guter Sex schöne Haut macht.

Gesicht 67

Wie sich der Gesichtsausdruck auf die Stimmung auswirkt, welche Gesichtsfarbe besonders attraktiv ist – und wie man mit den richtigen Hilfsmitteln auf Stirn und Wangen erfolgreich ist.

Auge 71

Was man im Blick haben sollte, wieso feine Unterschiede eine große Wirkung haben, weshalb Weitblick eine Frage der Übung ist – und warum es manchmal nötig ist, die Blickrichtung zu ändern.

Mund 82

Wie Lächeln die Lebenserwartung verlängert, was Staunen mit Hilfsbereitschaft zu tun hat, weshalb man für sich sorgen können muss – und warum Schokolade hilft.

Lippen 89

Wieso Küssen nicht nur ein Rezept für viele Lebenslagen ist, sondern auch nebenbei den Blutdruck, den Cholesterinspiegel und den Stresspegel senkt – und gegen Husten hilft.

Zähne 95

Welche wundersame Wirkung ein Stift zwischen den Zähnen hat, warum es beim Zähneputzen nicht auf die Technik ankommt und was Zahnseide auszurichten vermag.

Zunge 99

Warum gesund ist, was schmeckt und Spaß macht, wieso fremde Essgewohnheiten nichts für den heimischen Speiseplan sind, weshalb man sich wie ein Allesfresser ernähren sollte – und das Salz in der Suppe nicht fehlen darf.

Nase 109

Weshalb man sich immer wieder an die eigene Nase fassen sollte, aber Hochnäsigkeit keine guten Beziehungen verspricht – und warum man sich in der Liebe gut riechen können muss.

Ohren 113

Wie störende Geräusche zu einem Wohlklang werden, wie man sich vor Lärm schützt, weshalb Feedback so wichtig ist – und wieso die Alarmglocken läuten sollten, wenn eine laute Beziehung plötzlich leise wird.

Hals 120

Wie man einen dicken Hals verhindert, wie Berührungen schwindelig machen können – und warum Frauen in Stresssituationen Männer brauchen, die ihnen den Nacken massieren und die Klappe halten.

Stimmbänder 123

Weshalb Worte manchmal überflüssig sind und man nie alles sagen sollte, was die Sprache verrät, warum manche Leute ständig übers Essen reden – und wie freundliche Worte die Wahrnehmung verändern.

Schulter 129

Wieso es vielen Menschen so schwerfällt, ihre Erfolgsrezepte anzuerkennen – und weshalb man sich durchaus manchmal auf die eigene Schulter klopfen sollte.

Arme 130

Wie aus Schwäche eine Stärke wird, weshalb eingeübte Bewegungsmuster und Berührungen Erfolg versprechen, warum Achselhaare Schutz bieten – und wie der richtige Abstand das Miteinander erleichtert.

Handgelenk 136

Weshalb Regelmäßigkeit gesund ist, wie man sein Training dokumentiert, ohne sich zum Sklaven elektronischer Helferlein zu machen – und wann die optimale Tageszeit für das Leistungshoch ist.

Hand 141

Was der Händedruck verrät, welche Geschenke glücklich machen, warum es das Herz stärkt, die Katze zu streicheln – und warum Berge weniger steil sind, wenn man Händchen hält.

Daumen 151

Warum feine Unterschiede und kleine Veränderungen große Wirkung haben – und wieso es manchmal helfen kann, Geldscheine zu zählen.

Zeigefinger 153

Wieso man nicht auf andere zeigen und sich ständig vergleichen sollte, warum der Drucker im anderen Raum besser aufgehoben ist – und weshalb schlechte Angewohnheiten manchmal gute Lösungen sind.

Ringfinger 157

Warum Scheidungen ungesund sind, wieso Paare die verschiedenen Phasen einer Beziehung akzeptieren sollten – und weshalb eine dominante Frau und ein unsicherer Mann ein haltbares Paket sind.

Fingerspitzen 169

Weshalb es darauf ankommt, nicht nur genügend Fingerspitzengefühl für andere, sondern auch für sich selbst zu entwickeln, was Wärme ausrichtet – und wieso Begreifen beim Begreifen hilft.

Brustkorb 171

Wieso Rückmeldung entscheidend ist, weshalb die innere Stimme viel verrät und über Misserfolge hinweghilft – und warum es wichtig für Körper und Geist ist, seine Resonanzöasen zu entdecken.

Lunge 175

Warum es befreiend ist, die eigenen Ansprüche zu überprüfen, wieso man ab und zu seine Atemzüge zählen sollte – und weshalb es gesund ist, sich immer wieder im Dreck zu suhlen.

Herz 183

Warum es nicht leicht ist, seinen Rhythmus zu finden, was das kleine Glück wie die große Liebe auszeichnet, wie Musik und Haustiere vor Infarkt schützen – und weshalb Größe gegen Eifersucht hilft.

Seele 195

Wie heilsam gute Gefühle und enge Freunde sind, was Bindungen und Beziehungen für Körper und Geist bedeuten, weshalb Nähe guttut und Einsamkeit gefährlich ist – und warum es nach der Midlife-Crisis wieder aufwärtsgeht.

Herzkranzgefäße 211

Warum Kaffee die Kranzgefäße elastisch macht, wie Verantwortung vor dem Infarkt schützt – und wieso Liebe die Koronarien offen hält.

Kreislauf 216

Warum das biologische Alter bereits in frühen Jahren stark abweicht, wieso das Fitness-Studio um die Ecke besser ist, weshalb der Feierabend so wichtig ist – und es Natur auf Rezept geben müsste.

Blut 221

Warum Zuversicht und gute Stimmung die Stresshormone im Blut dämpfen und die Immunabwehr stärken – und warum konstruktiver Streit nicht nur gesünder ist, sondern auch Wunden schneller heilen lässt.

Immunsystem 223

Wie die Abwehrkräfte gestärkt werden, warum Vitaminkuren nicht nötig und sogar gefährlich sind – und weshalb natürlich Gewachsenes in Garten und Stall vor Infekten schützt.

Knochen 226

Warum Bewegung das Skelett stabiler macht und Sport vor Frakturen schützt – und weshalb Glück die Knochen festigt.

Muskulatur 228

Warum Bewegung hauptsächlich gesund ist, wenn sie Spaß und gute Laune macht, welche Pausen sinnvoll sind, warum unsere Körperspannung zu hoch ist – und wann man in die Eistonne muss.

Rücken 235

Wer ständig vorbeugt, kann sich nie zurücklehnen, wie man gut in den Schlaf findet, warum Männer und Frauen getrennte Betten unterschiedlich gut finden – und warum das Schlafzimmer für zwei Dinge mit S reserviert bleiben sollte.

Taille 251

Warum fitte Dicke gesünder sind als schlappe Schlanke, wie man sein Wohlfühlgewicht findet, weshalb Paare gute Figur füreinander machen sollten – und warum leichtes Übergewicht in Idealgewicht umbenannt werden sollte.

Bauch 257

Warum man auf sein Bauchgefühl hören sollte, wie man sich Schmerzen wegstreicheln kann, warum kleine, blaue Teller den Appetit zügeln, wieso Fasten Mundgeruch macht – und weshalb ein bisschen rund ziemlich gesund ist.

Magen 277

Weshalb Magengrummeln gut für die Beziehung sein kann, warum »stumme« Lebensmittel gesünder sind, welche Vitamine wir brauchen – und wie Essen glücklich macht.

Darm 282

Warum Glucksen, Gluckern und Brummen kein Grund zur Sorge sind, weshalb der Darm auf keinen Fall »gereinigt« werden sollte – und wieso es nicht so wichtig ist, wann man muss.

Leber 285

Wieso sich die meisten Menschen beim Alkoholkonsum selbst betrügen, warum Alkohol nicht nur Herz und Kreislauf, sondern auch dem Gedächtnis guttut – und weshalb auch Weinkenner auf falsche Preisschilder hereinfallen.

Nieren 293

Warum Menschen nicht wie Kamele trinken müssen, wieso auf dem Weg zur Arbeit selten eine Dürre droht – und was die tägliche Flüssigkeitsaufnahme mit van Goghs Sonnenblumen zu tun hat.

Nebenniere 297

Wieso Selbstmitgefühl vor Stress schützt, weshalb sich Wagemut meistens lohnt – und warum es gesünder ist, Ärger unter Kontrolle zu halten.

Harnblase 300

Weshalb es ungesund ist, seine Bedürfnisse aufzuschieben – und weshalb eine zufriedene Partnerschaft vor Blasenentzündungen schützt.

Gesäß 302

Warum man für die Gesundheit aufstehen sollte, was die regelmäßige Kontrolle des Bürostuhls zeigt, warum Sitzen das neue Rauchen ist – und wie weiche Kissen Konflikte entschärfen und das Gehalt verbessern.

Unterleib 306

Wie Wein die Fruchtbarkeit erhöht, warum Männern ein knackiger Po bei der Partnerwahl hilft, wann Mann und Frau sich kennenlernen sollten – und warum nach vier Jahren die Affäre mit dem eigenen Partner fällig ist.

Beine 316

Warum man das Leben in vollen Zügen genießen sollte, weshalb Langsamkeit ungeahnte Vorzüge hat – und wieso der erste Schritt der wichtigste ist.

Knie 325

Warum Gelenke bewegt statt geschont werden sollten, wie man Schwung ins Büro bringt – und warum Stehplätze einen besseren Ruf verdienen.

Sprunggelenke 330

Warum die Knöchel öfter bewegt werden sollten, wieso eine Acht in der Luft den Unterschied macht – und weshalb man öfter auf einem Bein stehen sollte.

Füße 331

Weshalb gespreizte Zehen gesünder sind, welche Form der Zehennägel optimal ist, wieso Symmetrie überschätzt wird – und Frauen sich gut überlegen sollten, ob sich die High Heels wirklich lohnen.