

# Inhalt

## **Kapitel 1: Was wir über Prävention wissen • 9**

**Gratulation! Sie leben im 21. Jahrhundert • Das Geheimnis der Jugendlichkeit • Krankheiten, die ich möglicherweise verhindern kann • Stecken in meinen Genen gesundheitliche Gefahren?**

## **Kapitel 2: Es geht los: Ihr großer Check-up! • 23**

**Ein bisschen Ahnenforschung • Was bin ich? Was sind meine Schwachstellen? • Die neun wichtigsten Risiken**

## **Kapitel 3: Die Grundlagen der Vorsorge • 33**

**Richtige Ernährung • Bewegung, Bewegung, Bewegung! • Schluss mit dem Rauchen! • Gesunder Schlaf • Ärztliche Vorsorge und Früherkennung • Vorsorge beginnt in der Kindheit • Lebenslanges Lernen • Positives Denken**

## **Kapitel 4: Die Grippewelle droht: So schützen Sie sich • 53**

**Wie das Immunsystem funktioniert • Husten, Niesen, Gliederschmerzen • Fünf Tipps, um sich nicht anzustecken • So stärke ich meine Abwehr • Wie schütze ich mich vor der gefährlichen Influenza?**

## **Kapitel 5: Impfen? – Selbstverständlich.**

**Und keine Angst vor Risiken • 67**

**Die Pioniertat des Dr. Jenner • Das Immunsystem trainieren • Impfkalendar • Was Sie über Impfungen wissen sollten • Die Unbelehrbaren**

## **Kapitel 6: Es gibt auch gesunde Dicke.**

**Das gilt aber leider nicht für alle • 81**

Warum bin ich dick und andere nicht? • Was spricht dagegen,  
übergewichtig zu sein? • Das Metabolische Syndrom •  
Der Körper verteidigt gnadenlos sein Übergewicht •  
Erfolgreich abnehmen • Magenverkleinerung und  
andere Methoden der Adipositas-Chirurgie

## **Kapitel 7: Mein Herz soll stark bleiben • 95**

Die fünf schlimmsten Feinde des Herzens • Ihr Herz braucht  
Bewegung! • Ist mein Herz gesund? • Herz in Gefahr •  
Essen, was das Herz liebt

## **Kapitel 8: Geschädigte Blutgefäße – kranke Organe • 123**

Arterien: nicht nur vom Alter bedroht • Venen: bedroht  
durch Krampfadern und Thrombosen • Tipps für gesunde  
Venen • Akute Gefahr: Thrombose! • Typische Zeichen  
für eine Thrombose

## **Kapitel 9: Krebs ist Schicksal – oder doch nicht? • 141**

Was genau ist Krebs? • Die bekannten Risiken • Vorsorge-  
untersuchungen und wie sie uns schützen • Früherkennung  
von Darmkrebs • Mammografie-Screening – sinnvoll oder  
nicht? • Wenn Viren Krebs verursachen • Die Prostata,  
das verborgene Organ

## **Kapitel 10: Osteoporose, Arthrose und Rückenschmerzen • 163**

Osteoporose ist keine harmlose Krankheit • Strategien für gesunde Knochen • Gelenke brauchen Bewegung • Wie kann ich eine Arthrose vermeiden? • Rückenschmerzen – eine unendliche Geschichte • Gift für die Bandscheiben • Kleine Anleitung zum Arztbesuch bei Rückenleiden • Wie man starke Muskeln und feste Knochen bekommt

## **Kapitel 11: Die Gehirnzellen –**

**und was sie leistungsfähig erhält • 181**

Fit im Kopf • So schütze ich meine Blutgefäße • Alkohol: unser Lieblingsgift • Ihr Gehirn liebt Tanz, Sport und lebenslanges Training • Alzheimer vorbeugen: Ist das möglich? • Das grausame Klingeln im Ohr • Wie man Schlaganfälle verhindert

## **Kapitel 12: Die Seele streicheln • 203**

Die Seele rächt sich • Das geheime Leiden: Depression • Bin ich gefährdet, an einer Depression zu erkranken? • Auf zum Kampf gegen Mobbing! • Burn-out-Syndrom: Am Ende der Kräfte • Gegen die große Müdigkeit • Guter Stress, schlechter Stress • Die Seele vor Schaden bewahren • Resilienz: Unsere erstaunlichen seelischen Kräfte

## **Anhang • 225**

Ärztliche Vorsorge und Früherkennung • Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht • Dank • Register