

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	11
EINLEITUNG	13
TEIL I	
DOSIS UND GNOSIS	21
1 WAS IST GESUND?	
Das Leben ist hart – und warum bist Du noch nicht tot?	23
2 WAS IST GESUNDHEIT?	
Party-Smalltalk, Schnapschüsse – und Trugschlüsse vom kompletten Wohlbefinden	30
3 DIE GUTE MÄR VOM GUTEN MEHR	
Ten Apples a Day und sieben Fässer Spätburgunder	34
4 DOSIS-TANGO	
Schwarze Schachteln sind nicht linientreu	41
5 DER DARWIN-TEST	
Sinnsuche in 3,5 Milliarden Jahren	48
6 DIE GUTE ALTE ZEIT	
Essen, Fasten, Hasten, Rasten, Stressen, Entlasten und das Plumpsklo	68

7	ANPASSEN ODER ABHÄNGEN Von selbstreparierenden Autos und selbstzerstörerischen Kartoffeln	77
8	BIS HIERHER: WAS HORMESIS IST	87
TEIL II		
	VERSUCHE UND IRRTÜMER	95
9	ALSO SPRACH PARACELSUS Herr von Hohenheim, Herr Schulz und ein halbes Jahrtausend Hormesisforschung	97
TEIL III		
	STRESSOREN UND REAKTIONEN	119
10	STRAHLEN UND ZAHLEN Gar kein Gamma ist auch keine Lösung	121
11	HEISS UND KALT Per Mertesacker, Pfarrer Kneipp und das gefaltete Eiweiß	144
12	KEINE FREIHEIT FÜR DIE RADIKALE Ox, Anti-Ox und die Elektronik der Partnersuche	152
13	ESSEN ODER NICHT ESSEN Fasten für die Volksgesundheit und die Magie des Intervalls	161
14	ES LEBE DER SPORT Trainieren, trainieren, superkompenieren. Und reparieren	167
15	STRESS BAUEN SEELE AUF Zuckerbrot, Peitsche und die Stadionrunde mit dem Therapeuten	175

16	LEISTUNG AUS LEIDEN Von Lernstress, Schrumpfhirnen und der Kalabarbohne	187
TEIL IV MOLEKÜLE UND VERMITTLER		197
17	WEHREN, PUTZEN, REPARIEREN Mechanismen der Hormesis	199
TEIL V KRANKHEITEN UND GESUNDHEITEN		221
18	STRESS OHNE ANTWORT Diabetes, das Gift der Geißraute und das Problem mit der Schwerelosigkeit	223
19	VON HERZEN Zigaretten, Infarkte und die Vorsorge danach	230
20	THE WAR ON CANCER Krebszellen mögen keinen Stress	242
21	GIFT UND STRESS FÜR VIELE FÄLLE Von Brennesseln, harten Knochen, Sonnenbrand und Müßiggang	249
TEIL VI STRESS UND STRATEGIE		255
22	DIE REIZE DES LANGEN LEBENS Wer noch nicht abtreten will, muss treten	257
23	STRESS DEN VOLKSKRANKHEITEN Das Triple ist möglich	267

24	SCHÖNE FERIEN Verstrahlt am Strand, vergiftet im Restaurant und gut erholt	272
25	WAS EUCH NÜTZT ... Manchmal hilft Hormesis nur den anderen	276
TEIL VII GEOMETRIE UND PHILOSOPHIE		283
26	YIN UND YANG Im Dualen System Leben hat alles gute wie schlechte Seiten. Das ist gut so	285
27	DIE INNERE KRAFT Hürden, Sprinter, Schmetterlinge und magiefreie Selbstheilungen	294
28	KURVENDISKUSSIONEN J, U, X, Y – und begehrte Plätze im Nadir	300
TEIL VIII ESSENZ UND KONSEQUENZ		307
29	DIE PARACELSISCHE WENDE Das neue Bild der Wirklichkeit und ein Geschenk in schwierigen Zeiten	309
QUELLEN UND ERLÄUTERUNGEN		320
REGISTER		354