

# 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 Zahneputzen 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 Fingerspitzen-gefühl 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 Resonanzoasen 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 Schlaffindet, 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 Wohlfühlge wicht findet, weshalb Paare gute Figur für einander 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.*