

DIE GESUNDHEITSRÄUBER

1	Zucker, die legale Droge	14
	Zucker „macht“ Diabetes	15
	Fettleber durch zu viel Zucker.....	17
	Das Zuckerhirn.....	20
	Sirup in der Blutbahn	23
	Von zwei Seiten: Angriff auf die Zähne	25
	Alarm im Darm.....	27
2	Fette: Übeltäter oder nicht?	29
	Industriell gehärtete Fette – eine Gefahr für den Organismus.....	30
	Omega-6- und Omega-3-Fette – die beiden gegensätzlichen Brüder.....	33
	Einfach ungesättigte Fette – Schutz für die Blutgefäße	35
	Gesättigte Fette – besser als ihr Ruf.....	36
	Essen Sie Fette, aber die guten.....	39
3	Rauchen: der Tod auf leisen Sohlen	41
	Nikotin – nur ein Schadstoff von vielen.....	42
	Das Helmut-Schmidt-Phänomen	44
	Nur Kokain und Heroin sind stärker.....	46
	Chronisch entzündet.....	47
	Generalstabsmäßiger Angriff auf die Blutgefäße.....	49
	Attacke auch auf die Haut	51
	Krebs – das Angst- und Schreckgespenst	53
	COPD: wenn jeder Atemzug zur Qual wird	55
	Zigarre, Pfeife, E-Zigarette?.....	59
4	Alkohol, die (noch immer) verharmloste Alltagsdroge	62
	Schon abhängig oder nur auf einem schlechten Weg?	64
	Wenn in der eigenen Umgebung jemand abhängig ist	67
	Gift für die Organe	69
	Fatales Duo: Alkohol und Nikotin	72
	Angriff auf das Gehirn.....	73
	Schlapper Mann	75
5	Wenn der Darm Löcher hat ...	78
	Das Ökosystem Darm	78
	Gut ins Leben starten.....	82
	Wenn gesundes Essen krank macht	84
	Gluten, der Klebstoff im Darm	85
	Schwache Abwehr im Darm – entzündliche Darmerkrankungen und Darmkrebs	87

	<i>Die Abwehrschlacht im Körper.....</i>	89
	<i>Nebel im Kopf.....</i>	91
6	Krank durch Essen	93
	<i>Im Dickicht der Nahrungsmittelzusätze</i>	94
	<i>Bio oder konventionell?.....</i>	108
	<i>Fleisch – weniger ist mehr!.....</i>	111
	<i>Die Diskussion ums Salz</i>	115
7	Übergewicht: ein Hindernis auf vielen Ebenen	117
	<i>Insulin – lebenswichtig, aber mit „Nebenwirkungen“.....</i>	118
	<i>Das Herz ermüdet schneller</i>	123
	<i>Schwerstarbeit für die Lunge.....</i>	124
	<i>Wenn die Leber verfettet</i>	126
	<i>Diabetes – eine Volkskrankheit</i>	126
	<i>Dauerlast für Knochen und Gelenke</i>	128
	<i>Der Schutzpanzer der Seele.....</i>	131
	<i>Raus aus dem Schlammassel.....</i>	134
8	Seele krank, Mensch krank	136
	<i>Der tägliche kleine Ärger.....</i>	138
	<i>Der immer wiederkehrende große Ärger.....</i>	141
	<i>Mobbing – wenn Menschen sich gegenseitig fertigmachen.....</i>	143
	<i>Wir Menschen brauchen Zuwendung und Liebe</i>	145
	<i>Unterschätzt und ein Tabuthema: Geldsorgen</i>	147
	<i>Fehlende Erholung in der Nacht</i>	149
	<i>Wenn das Leben sinnlos wird.....</i>	154
9	Wir sitzen zu viel und laufen zu wenig	158
	<i>Wir sind zum Laufen gemacht</i>	158
	<i>Verspannte Muskeln = schmerzender Rücken</i>	160
	<i>Wir werden jeden Tag mit Energie aufgeladen.....</i>	163
	<i>Der träge Darm.....</i>	165
	<i>Gebremste Durchblutung.....</i>	167
	<i>Schlaffer Körper – schlaffe Psyche – schlaffer Geist</i>	169

DER GROSSE GESUNDHEITSCHECK

10	Vorsorgeuntersuchungen	174
	<i>Wichtig: der Check-up.....</i>	176
	<i>Krebsvorsorgeuntersuchungen.....</i>	178
	<i>Sinn und Unsinn von Tumormarkern.....</i>	179
	<i>Informative Untersuchung: Ultraschall der Bauchorgane</i>	183
	<i>Sinnvoll bei Atembeschwerden: die Lungenfunktionsprüfung</i>	185
11	Die Krankblutwerte	188
	<i>Wenn Entzündungen im Blut sichtbar werden</i>	189
	<i>Großes und kleines Blutbild.....</i>	191

	<i>Erhöhte Leberwerte – seltener durch Alkohol verursacht als angenommen</i>	193
	<i>Nieren – bedroht durch Bluthochdruck, Zucker, Schmerzmedikamente...</i>	194
	<i>Wohlstandskrankwerte.....</i>	198
	<i>Die Schilddrüse – klein, aber oho.....</i>	201
	<i>Herzenzyme und Werte, die nur in besonderen Fällen eine Rolle spielen.....</i>	202
	<i>Die Krankblutwerte im Überblick.....</i>	204
12	Die Gesundblutwerte: Vitamine	206
	<i>Vitamin A und Carotinoide.....</i>	208
	<i>Die Gruppe der B-Vitamine.....</i>	209
	<i>Lebensnotwendig: Vitamin C.....</i>	211
	<i>Vitamin D – das „Sonnenvitamin“</i>	212
	<i>Vitamin E – wichtig für die Zellen.....</i>	213
	<i>Wichtig für Blutgerinnung und elastische Gefäße: Vitamin K.....</i>	214
	<i>Vitaminblutwerte, die Sie bestimmen lassen sollten</i>	216
13	Die Gesundblutwerte: Mineralstoffe und Coenzyme	217
	<i>Magnesium – wichtig für Herz, Muskeln und Nerven</i>	218
	<i>Eisen – für Sauerstofftransport und -speicherung</i>	219
	<i>Kalzium – elementar für Knochen, Zähne und diverse Stoffwechselvorgänge ..</i>	221
	<i>Natrium und Kalium – für Nervenregungen und Blutdruckregulation</i>	222
	<i>Selen – Schutz fürs Immunsystem.....</i>	223
	<i>Zink, der Allrounder</i>	224
	<i>Carnitin und Coenzym Q10.....</i>	226
	<i>Weitere Vital- und Mineralstoffe.....</i>	227
14	Sie sind so jung wie Ihre Blutgefäße	230
	<i>Halten Sie Ihren (Blut-)Druck niedrig.....</i>	232
	<i>Januskopf Cholesterin</i>	237
	<i>Unbeachteter Risikofaktor: Lipoprotein a.....</i>	241
	<i>Indikator für schlechte Ernährung: Triglyzeride.....</i>	243
	<i>Wichtig, aber überschätzt: EKG und Belastungs-EKG</i>	244
	<i>Für Risikopatienten ein Muss: Ultraschall der Halsschlagadern.....</i>	245
	<i>Wenn keine andere Untersuchung hilft: Herzkatheter.....</i>	247
15	Diabetes ist kein Zuckerschlecken	249
	<i>Im Dschungel der Blutzuckermessungen</i>	252
	<i>Tödliche Gefahr für große und kleine Blutstraßen.....</i>	255
	<i>Von Kribbeln bis Schmerzen: bedrohte Nerven</i>	258
	<i>Gestörte Sexualität</i>	260
	<i>Aus Übergewichtigen werden Diabetiker.....</i>	261
	<i>Wichtige Akteure im Zuckerstoffwechsel</i>	264
16	Leistungsstark und mit klarem Kopf	268
	<i>Unsere Energietanks</i>	270
	<i>Kortisol – das Stresshormon schlechthin</i>	272
	<i>Die anderen Spieler im Stresshormon-Orchester</i>	274

<i>Wenn Infekte müde machen</i>	275
<i>Einmal mehr im Fokus – der Darm</i>	277
<i>Stufendiagnostik bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Stimmungstiefs</i>	278
17 Im Zentrum des Körpers: der Darm und seine Bewohner	280
<i>Die Hauptbewohner unseres Darms: Bakterien</i>	282
<i>Jahrelanger Streit: Sind Pilze ein Problem?</i>	285
<i>Verdauungsrückstände Zucker, Fett und Wasser</i>	286
<i>Hinweise auf Entzündungen im Darm</i>	289

DIE DREI FUNDAMENTE FÜR EIN GESUNDES UND LANGES LEBEN

<i>Die Veränderung beginnt</i>	294
18 Mehr Bewegung und Sport	299
<i>Joggen/Laufen</i>	300
<i>Walking – die Alternative zum Joggen</i>	303
<i>Fahrradfahren</i>	303
<i>Schwimmen</i>	305
<i>Ballsportarten</i>	306
<i>Krafttraining – Fitnessstudio</i>	307
<i>Jetzt sind Sie dran</i>	309
19 Entspannungstraining, Meditation und Yoga	314
<i>Geist und Seele und Psyche</i>	315
<i>Finden Sie Ihren Weg, sich zu entspannen</i>	317
<i>Meditation: in die Stille gehen</i>	318
<i>Yoga – die Verbindung von Körper, Geist und Seele</i>	320
<i>Yoga-Übungen</i>	321
<i>Yoga – Wege zu einem leichteren und glücklicheren Leben</i>	326
<i>Jetzt sind Sie dran</i>	328
20 Gesunde Ernährung	333
<i>Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette</i>	334
<i>Sekundäre Pflanzenstoffe</i>	337
<i>Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente</i>	341
<i>Ballaststoffe</i>	342
<i>Snacks, Süßes und andere Sünden</i>	342
<i>Ohne Wasser läuft nichts!</i>	345
<i>Frühstück, Mittagessen, Abendessen</i>	347
<i>Jetzt sind Sie dran</i>	350
21 Rezepte	354
Anhang	386
<i>Danksagung und Bildnachweis</i>	386
<i>Quellen und weiterführende Literatur</i>	388
<i>Register</i>	393