

9	Ein paar Worte vorweg	
10	Neue Wege	
12	Wie Gesundheit entsteht	
18	Die Grundlagen der Osteopathie	
23	Körperhaltung und Bewegung	
24	Wunderwerk Körper	
26	Knochen – die Alleskönner des Körpers	
31	Muskeln – unsere Motoren	
33	Leben ist Bewegung!	
40	Körpergewicht	
44	Ausdauer	
50	Aufstehen, bewegen!	
54	Intervalltraining	
72	Die Muskeln dehnen, Gesundheit gewinnen	
76	Dehnung	
		95 Atmungs- und Herz-Kreislauf-System
		96 Die Taktgeber des Lebens
		98 Unermüdlich: das Herz-Kreislauf-System
		104 Frischluftezufuhr: Lunge und Atemwege
		114 Klärwerke des Körpers: die Nieren
		119 Stoffwechsel, Immun- und Hormonsystem
		120 Ein starkes Trio
		126 Flexibler Energieverteiler: die Bauchspeicheldrüse
		131 Immer zu Diensten: die Leber
		134 Das Sensibelchen: der Magen-Darm-Trakt
		138 Kennen Sie Ihr Mikrobiom?
		142 Gut essen, sich besser fühlen

160	Die »Security« des Körpers: das Immunsystem	243	Biopsychosoziale Anpassungen
176	Die Barrieren des Körpers	244	Der Blick über den Tellerrand
185	Her mit dem Oxytocin	246	Soziale Einflüsse auf unsere Gesundheit
189	Schlafen Sie gut!	248	Raus in den Wald!
196	Cortisolwerte runter!	250	Schwermetalle: die unsichtbare Gefahr
202	Frauengesundheit ist weiblich	253	Bessere Luft atmen
207	Nervensystem	260	Elektrosmog verringern
208	Bewegung, Gefühle und Gedanken	262	Entdecken Sie Ihre Kraft!
213	Von Schmerzen frei werden	270	Was uns glücklich macht
222	Wie Sie den Entspannungsnerv richtig anPAgen	278	Gewohnheiten verändern
229	Nebel im Gehirn: Brain Fog	285	Epilog: alt an Jahren, jung im Körper
236	Die inneren Uhren des Organismus	289	Service
		289	Quellenangaben
		289	Stichwortverzeichnis
		292	Empfehlungen von Torsten Liem