

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