

Inhaltsverzeichnis

1	Weight Loss – Das Wichtigste rund ums Abnehmen . .	1
	Warum nehme ich nach einer Diät immer	
	wieder zu?	1
	Ist Fasten gesund? Oder kann ich Eiweißshakes	
	nehmen?	2
	Was genau ist Intervallfasten?	4
	Was ist Leberfasten?	6
	Was hat es mit Light-Produkten auf sich?	8
	Woher kommen meine Heißhungerattacken?	9
	Fruchtsäfte statt Cola über den Tag verteilt	
	trinken. Ist das besser?	10
	Warum ist es sinnvoll, Wasser zu trinken,	
	wenn man abnehmen möchte?	11
	Gibt es gute und schlechte Kostverwerter?	12
	Nehmen Männer leichter ab als Frauen?	13
	Kann es sein, dass ich aufgrund meiner Schilddrüse	
	nicht abnehme?	14
	Was sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten?	
	Können sie beim Abnehmen hinderlich sein?	16
	Was sind die besten Öle? Welche Aufgaben haben die	
	Omega-3-Fettsäuren?	18
	Was ist von einer Obstdiät zu halten?	20
	Macht Alkohol dick? Funktioniert eine Bierdiät?	20
	Was ist eine Körperfettmessung?	21

XI

XII Inhaltsverzeichnis

Soll ich Appetitzügler nehmen und, wenn ja, welche?	25
Gibt es spezielle Stoffe, die meinen Stoffwechsel aktivie- ren?	28
Was passiert, wenn ich regelmäßig Fertigmahlzeiten zu mir nehme?	32
2 Fitness – Das Wichtigste für Bewegung und Sport	35
Wie oft und wie lange muss ich in der Woche Sport treiben, um abzunehmen? Und um fit zu sein?	35
Was ist eine Spiroergometrie?	37
Wie lange sollte ich laufen?	40
Was bedeutet Laktat und wie entsteht es?	41
Sportlern werden bei Entzündungen oder Verletzungen häufig Enzyme gegeben. Ist das für jeden nützlich?	42
Ich bin Sportler und häufig krank. Hilft Zink auch gegen Erkältungen?	44
Ist Kreatin für den Muskelaufbau gut?	45
Was sind Proteine und Aminosäuren?	47
Was ist die Schlingentherapie?	52
Macht Spinat stark, weil er viel Eisen enthält?	53
Genügt eine ausgewogene Ernährung, um mit allen Vitaminen und Mineralien ausreichend versorgt zu sein?	54
Sind Nahrungsergänzungsmittel gefährlich?	55
Warum bekomme ich Seitenstechen, wenn ich laufen gehe?	57
Wie kommt es zu Muskelkrämpfen?	58
Wie entsteht ein Muskelkater?	58
Soll ich zuerst Krafttraining machen und anschließend Ausdauertraining oder umgekehrt?	59
Wie kommt es zu Sehnenbeschwerden – Läuferknie, Springerknie, Tennisellenbogen?	60
Tapes – Warum tragen Sportler diese bunten Bänder? . .	60
Welche Strecke legen Bundesbürger durchschnittlich pro Tag zu Fuß zurück?	61
Ich trainiere und trainiere und werde anstatt fitter immer müder. Wie kann das sein?	62

Wie ernähre ich mich vor und während eines Wettkampfes?	63
Was ist der Nachbrenneffekt? Muss ich dafür Kalorien zu mir nehmen?	64
Wie sinnvoll ist L-Carnitin für Sportler?	65
Wer sollte Joggen – wer walken?	66
Was sind diese Mitochondrien?	67
Höhentraining – Nur für Leistungssportler und Astronauten sinnvoll?	68
Wie kann ich meinen Stoffwechsel messen?	71
Welche Nährstoffe sind für die Gelenke gut?	76
Verleiht Taurin Flügel?	79
3 Mental Balance – Das Wichtigste gegen Stress	81
Wie wirkt sich Stress auf den Körper aus?	81
Was ist ein Burn-out?	82
Gibt es eine Veranlagung zum Burn-out?	83
Kann man ein Burn-out im Labor diagnostizieren?	84
Ist Stress messbar?	85
Was versteht man unter Power Napping?	87
Was bedeutet progressive Muskelrelaxation?	88
Kann Akupunktur gegen Stress helfen?	88
Welche Bedeutung hat Schlaf?	89
Gibt es Möglichkeiten, einen Jetlag zu bekämpfen oder vorzubeugen?	90
Gibt es natürliche Mittel, mit denen ich besser schlafen kann?	91
Ich bin häufiger gereizt. Haben Sie einen Tipp, was ich machen kann?	93
Kann Vitamin B12 die Denkleistung fördern?	95
Was bewirkt positives Denken?	96
Hilft Meditation bei Stress?	97
Was bedeutet Biofeedback?	97
Wofür benötigt man Coenzym Q10?	98
4 Beauty – Das Wichtigste für die innere Schönheit	101
Was bedeutet Anti-Aging?	101
Gibt es auch bei Männern Wechseljahre?	102
Welche Hormone sind bei Frauen wichtig?	103

XIV Inhaltsverzeichnis

Ich möchte keine synthetischen Hormone. Gibt es auch natürliche Hormone?	104
In den USA ist DHEA weit verbreitet. Was ist das?	105
Können Sie mir etwas über das Wachstumshormon erzählen?	107
Kann man Alterungsprozesse im Blut diagnostizieren? Was ist oxidativer Stress?	108
Haarausfall – Woran kann das liegen?	110
Kann ich durch einen Mineralienmangel frühzeitig graue Haare bekommen?	111
Warum habe ich eine so trockene Haut?	112
Was kann ich gegen starkes Schwitzen tun?	114
Welche Gründe gibt es für Körpergeruch?	116
Bekommt man durch Schokolade Akne?	117
Was versteht man unter der „Fettwegspritze“	120
Zornesfalten – Hilft Botox dagegen?	121
Botox – Oder gibt es andere Möglichkeiten gegen Falten?	122
Woher kommen die weißen Flecken auf den Nägeln? Warum brechen sie?	124
Was kann ich gegen Schuppen tun?	125
Was hat es mit Kolostrum auf sich?	126
Kann ich mein biologisches Alter bestimmen lassen? . . .	127
Kann ich mich durch Solariumbesuche vor einem Sonnenbrand schützen?	130
Ist Rotwein gesünder als Weißwein?	132
Was sind OPCs?	133
5 Detox – Das Wichtigste zur Entgiftung.	135
Was bedeutet Übersäuerung des Körpers?	135
Welche Organe sind für die Entgiftung am Wichtigsten?	137
Welche Aufgaben hat der Darm?	139
Was kann ich gegen Blähungen tun?	142
Was ist die Kolonhydrotherapie?	143
Wie kann ich dem Darm Gutes tun?	144
Was sind Probiotika und Präbiotika?	147
Was gibt es für Ernährungslügen?	147
Sind Saunagänge gesund?	147
Wie funktioniert eine Detoxmassage?	148

Wird der Körper durch eine normale Ernährung ausreichend mit Vitaminen und Mineralien versorgt?	149
Sind Algen gesund?	150
Welche Nahrungsmittel darf ich essen und welche sollte ich meiden?	151
Was ist Gluten?	151
Helfen Säure-Basen-Infusionen bei Übersäuerung?	154
Können Krankheiten durch Schwermetalle im Körper ausgelöst werden?	155
Was ist Zeolith?	157
Kann man einem Kater vorbeugen oder was kann man tun, wenn man einen Kater hat?	158
Kann es sein, dass ich eine Histaminintoleranz habe?	161
Wie viele Tassen Kaffee darf ich trinken?	162
Was kann ich gegen Mundgeruch tun?	164
Gibt es eine Anti-Aging-Infusion?	166
6 Immunsystem – Das Wichtigste zur Stärkung des Immunsystems	169
Wie funktioniert das Immunsystem?	169
Antibiotika ja oder nein?	171
Ab wann habe ich Fieber?	172
Ich fühle eine Erhebung am Hals. Was könnte das sein?	175
Soll ich mich impfen lassen?	176
Welche unterschiedlichen Coronavirus-Tests gibt es?	178
Kann ich durch Sport mein Immunsystem stärken?	185
Welches sind die wichtigsten Nährstoffe, um mein Immunsystem zu stärken und vor Infektionen zu schützen, und in welcher Dosierung?	186
Welche Nahrungsergänzungsmittel sind gut und welche nicht?	196
Was bedeutet eine „stille Entzündung“ im Körper?	198
Wie können Herpesviren den Körper belasten?	199
Warum habe ich eine belegte Zunge?	201
Was ist von der Eissauna zu halten?	203
Was ist die „Wim-Hof-Methode“?	204
Was tun bei Zeckenbiss? Ist das bedrohlich?	205
Sind Pilze gesund?	207

XVI Inhaltsverzeichnis

7	Weiterführende Literatur	211
	Stichwortverzeichnis.	227