

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 |

Inhaltsverzeichnis XIII

| | |
|--|------------|
| 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 Fal- ten? | 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? | |
| Was sind Probiotika und Präbiotika? | 144 |
| Was gibt es für Ernährungslügen? | 147 |
| Sind Saunagänge gesund? | 147 |
| Wie funktioniert eine Detoxmassage? | 148 |

Inhaltsverzeichnis XV

| | |
|--|------------|
| 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 |