

6 Vorwort

VORSORGE

- 10 DAS SOLLTEN SIE SICH WERT SEIN:
Wann der Gang zum Arzt auch ohne
Beschwerden sinnvoll ist**
- 12 PROTECT YOURSELF:
Wie kann ich mich vor Infektionen
schützen?**
- 14 LEBENRETENDES SCREENING:
Warum Sie die Einladung zur
Mammografie annehmen sollten**
- 16 DIESE SPRITZE IST SPITZE:
Impfung gegen Krebs geht nicht?
Geht schon!**
- 18 WENIGER IST OFT MEHR:
Wie viel Reinigung und Pflege
braucht unsere Haut wirklich?**
- 20 BEAUTY FOOD**
- 22 RUNDUM-SAFER-SUN-SCHUTZ:
Finger weg von bestimmten
Sonnenschutzmitteln!**
- 24 UNDER PRESSURE:
Bluthochdruck – die stille Volksseuche**
- 26 PILLENFREIE BLUTDRUCKSENKE
SO Klappt es ganz einfach
mit einem
gesunden Blutdruck**
- 28 THIN OUTSIDE, FAT INSIDE:
Bauchfett – warum man besser
kein TOFI sein sollte!**
- 30 BAUCHFETT-WEG-REZEPTE**

- 32 ALARM IM DARM:
So halten Sie Ihr Mikrobiom fit
und beugen vielen Krankheiten vor**
- 34 DARMGESUNDE REZEPTE**
- 36 DIE GEFAHR LAUERT IN UNS:
Chronische Entzündungen –
wie wir uns dagegen schützen können**
- 38 HAPPY HUNDRED:
Die Gesundheitsgeheimnisse
von der Insel der Hundertjährigen**
- 40 OKINAWA-KITCHEN**
- 42 DIESE WAHL KANN
ENTSCHEIDEND SEIN:
Diagnose Krebs – wie finde ich
den richtigen Arzt?**
- 44 OUT OF CONTROL?
So klein, so mächtig – der Einfluss
der Hormone auf unser Leben**
- 46 HORMONKÜCHE**
- 48 5 DINGE, DIE SIE SOFORT
ALS VORSORGE MACHEN KÖNNEN**

ERNÄHRUNG

- 52 SMART EATING:
So wird das Frühstück zum
Gesundheitsbooster!**
- 54 GESUNDES FRÜHSTÜCK**
- 56 EINE STARKE TRUPPE:
Vitamincheck – die Top Drei
sollten Sie kennen!**
- 58 VITAMINKICK AM MORGEN**
- 60 FITMACHER ODER HUMBUG?
Pillen, Pülverchen und Co.: Brauchen
wir Nahrungsergänzungsmittel?**
- 62 FÜR KAFFEEJUNKIES:
Mythen und Fakten über unser
Lieblingsgetränk**
- 64 KEINE CHANCE DEM JIEPER:
Heißhunger – wie Sie Appetitattacken
verhindern**
- 66 SATTMACHER-REZEPTE**
- 68 KNABBERN – ABER GESUND!
Wie Sie der Lust auf ungesunde
Snacks ein Schnippchen schlagen**
- 70 GESUNDE KNABBEREIEN**
- 72 RAN AN DEN HÜFTSPECK:
Welche Diät ist die beste,
um erfolgreich abzunehmen?**
- 74 DASH-REZEPTE**
- 76 GROSSE PAUSE FÜR DEN BAUCH:
Intervallfasten – ein Jungbrunnen
für unseren Körper**
- 78 ANTI-AGING-FOOD FÜR DEN KOPF:
Wie wir mit gezielter Ernährung
unser Gehirn verjüngen**
- 80 BRAIN FOOD**
- 82 FETT IST NICHT GLEICH FETT:
Wie Sie mit den richtigen Fetten
Ihre Gesundheit pushen**
- 84 GESUNDE FETTE**
- 86 GESUND SÜSSEN:
Warum Zucker uns schadet und wie
wir ihn meiden können**
- 88 SÜSSES OHNE ZUCKER**
- 90 SELBST KOCHEN FÜR DIE
GESUNDHEIT:
Warum Sie Fertiggerichte endgültig
vom Speiseplan verbannen sollten**
- 92 GESUNDES FAST FOOD**
- 94 TOP FÜR DIE GESUNDHEIT:
Warum Sie öfter pflanzliche Proteine
essen sollten!**
- 96 PLANT-BASED-REZEPTE**
- 98 HEALING FOOD:
Wie Sie mit der richtigen Ernährung
Schmerzen bekämpfen können**
- 100 EINMAL DURCHPUTZEN, BITTE!
Detox – was ist dran an der
Reinigung von innen?**

- 102 DETOX-DRINK**
- 104 FÜR DIE EXTRAPORTION ENERGIE:
Sportfood – welche Ernährung vor und nach dem Training wichtig ist**
- 106 SPORTFOOD**
- 108 VOLLE KRÄUTERKRAFT VORAUS:
Wie Sie mit frischen Kräutern jedes Essen boosten**
- 110 GEFÄHRLICH SÜSS!
Softdrinks – was sie so gesundheitsschädlich macht**
- 112 GESUNDE GETRÄNKE**
- 114 5 DINGE, DIE SIE SOFORT FÜR IHRE ERNÄHRUNG MACHEN KÖNNEN**
-
- ## **LEBENSSTIL**
- 118 DIE ULTIMATIVE SCHLAFFORMEL:
Früher in die Federn – schlanker durchs Leben**
- 120 SCHÄFCHEZÄHLEN ADE:
Schlecht geschlafen? So finden Sie eine erholsame Nachtruhe**
- 122 REZEpte FÜR EINEN GUTEN SCHLAF**
- 124 MENSCH, BEWEG DICH!
Wie viel Sport und welcher ist gesund?**
- 126 AB IN DIE MUCKIBUDE!
Schlank, straff, gesund – darum sollten Sie Ihre Muskeln trainieren**
-
- 128 FÜR FITTE & SCHLANKE MUSKELN:
SUPEREFFEKTIVES MINI-WORKOUT FÜR JEDEN TAG**
- 130 JE FRÜHER, DESTO BESSER:
Was speziell Frauen über Sport wissen sollten**
- 132 PARADOX, ABER LEIDER WAHR:
Sport kann dick machen – diese Fakten sollten Sie kennen**
- 134 DIE MIMOSE UNTER DEN ORGANEN:
Wenn die Blase ständig nervt ...**
- 136 GROSSES TABUTHEMA:
Schmerzen beim Sex? Das sind die häufigsten Ursachen bei Frauen**
- 138 KAMPF DEM KLIMAWANDEL:
So kommen Sie schlank und beschwerdefrei durch die Wechseljahre**
- 140 REZEpte FÜR DIE WECHSELJAHRE**
- 142 SOMMER, SONNE, SCHUTZ:
Sonne tanken – aber mit Köpfchen**
- 144 UNGETRÜBTER SPASS:
TIPPS FÜR DEN PERFEKTEN SONNENSCHUTZ**
- 146 EIN HOCH AUF DAS NICHTRAUCHEN!
Ein Rauchstopp lohnt sich – gerade auch bei Lungenkrebs**

- 148 SITZFALLE HOMEOFFICE:**
Warum das Arbeiten von zu Hause unserer Gesundheit schaden kann
- 150 FIT AM SCHREIBTISCH:**
ERSTE HILFE GEGEN „RÜCKEN“
- 152 FANTASTISCH ELASTISCH:**
Faszien – faszinierendes Bindegewebe mit wichtigen Funktionen
- 154 5 DINGE, DIE SIE SOFORT FÜR EINEN BESSEREN LEBENSSTIL MACHEN KÖNNEN**

ACHTSAMKEIT

- 158 ATEMLOS? FEHLANZEIGE!**
So nutzen Sie den Atem als Health-Booster
- 160 ZUG UM ZUG:**
RICHTIG ATMEN WILL GELERNNT SEIN
- 162 ALARMSTUFE ROT:**
Rechtzeitig handeln – so beugen Sie einem Burnout vor
- 164 DON'T PANIC:**
Wenn uns die Panik überfällt – die besten Strategien dagegen
- 166 STRESS LASSEN NACH:**
Mental health – wie Stress unsere Gesundheit beeinflusst
- 168 IMMER MIT DER RUHE:**
DER 5-PUNKTE-PLAN FÜR MEHR GELASSENHEIT

- 170 THINK POSITIVE!**
Wer zufrieden ist, hat große Chancen auf ein langes Leben
- 172 WORKOUT FÜRS KÖPFCHEN:**
Gehirnjogging – so bleiben Sie geistig fit bis ins hohe Alter
- 174 ENTSPANNUNG FÜR BODY & SOUL:**
Naturgeräusche – wie wir sie für unsere Gesundheit nutzen
- 176 LICHTE MOMENTE:**
Lichttherapie – der Einfluss von Tages- und Kunstlicht auf unsere Stimmung
- 178 LIVE HAPPILY:**
Depression – wie Sie sie erkennen bzw. vorbeugen können
- 180 HAPPY FOOD**

182 5 DINGE, DIE SIE SOFORT FÜR MEHR ACHTSAMKEIT MACHEN KÖNNEN

- 184 Stichwortregister**
- 187 Rezeptregister**
- 188 Bücher & Links, die weiterhelfen**
- 190 Die Autorinnen**
- 192 Impressum**