

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 LEBENRETTENDES 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 VORAUSS:
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 SCHÄFCHENZÄHLEN 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 be-
schwerdefrei 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 GELERNT 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 LASS 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 LICHT 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