

FIT UND LÄNGER JUNG

Seite 9

DEM HERZEN GUTES TUN

Seite 39

MEHR MUSKELKRAFT

Seite 71

- | | | |
|--|--|--|
| 46 Fit durch Bewegung | 46 Mehr Ausdauer – mehr Lebensqualität | 78 Mit Kraft geht alles leichter |
| 48 Botenstoffe aktivieren | 48 Im Mittelpunkt: Das Herz | 80 Was uns stützt und bewegt |
| 50 Fitness für Organe | 55 Ausdauertraining bei Herz-Kreislauf-Problemen | 84 Krafttraining – in jedem Alter |
| 52 Diabetes: Sport statt Medikamente | 58 Das Herz trainieren, die Gelenke schonen | 87 Kraft trainieren – wozu? |
| 56 Muskelarbeit – der Fettkiller | 60 Ausdauersportarten für jeden | 89 Kraft trainieren, aber richtig |
| 58 Sport treiben – Cholesterin senken | 68 Das besondere Plus – gesundes Gewicht! | 91 Krafttraining zur Entlastung des Herzens |
| 60 Die Verdauung auf Trab bringen | 71 Ohne Wasser läuft nichts | 94 Dem Rücken Gutes tun |
| 62 Hormone in Bewegung | 72 Auf dem Weg zum Erfolg | 98 Mit Kraft und Balance standsicher bleiben |
| 64 Starke Knochen durch Aktivität | | 100 Das Fitnessstudio zu Hause |
| 66 Impulse für viele Zellen | | 102 Rundum-Kräftigungsprogramm |
| 68 Die Psyche durch Aktivität schützen | | |
| 70 Bewegung als Jungbrunnen | | |
| 46 SELBSTEST:
Wie kräftig bin ich? | | |

DIE LUNGEN KRÄFTIGEN

Seite 103

DIE CHEMIE MUSS STIMMEN

Seite 135

ERFOLGSFAKTOR ERNÄHRUNG

Seite 165

- 104 Das erstaunliche Atmungssystem
- 106 Die Atmungsorgane
- 108 Atemwahrnehmung
- 116 Damit die Lunge gesund bleibt
- 118 Erkältung, was nun?
- 122 Atemtraining bei Operationen
- 126 So verbessern Sie Ihre Lungenleistung!

- 136 Der Stoffwechsel: die Chemiefabrik des Körpers
- 138 Die Leber – das Stoffwechselorgan
- 140 Die Bauchspeichel-drüse
- 142 Die Schilddrüse – der Motor des Stoffumsatzes
- 144 Weitere „Hormon-fabriken“
- 148 Komplizierter Mechanismus: Hormonhaushalt
- 150 „Spinnen“ die Hormone?
- 154 Hormone im fortgeschrittenen Alter
- 156 Power für die Knochen
- 158 Die aktuelle Volks-krankheit: Diabetes mellitus
- 160 Die Schilddrüse wieder ins Gleichgewicht bringen
- 162 Intakter Fettstoff-wechsel?
- 164 Stoffwechselstörung Gicht

- 166 Nährstoffe für den Organismus
- 168 Baumaterial für den Körper!
- 172 Was umfasst eine gesunde, ausgewogene Ernährung?
- 176 Den Stoffwechsel ordentlich auf Trab bringen
- 182 Müssen Diabetiker anders essen?
- 186 Gegen hohe Cholesterinwerte
- 188 Mit der Ernährung die Hormone stimulieren?
- 192 Gesunde Kost für die Leber
- 194 Gutes für die Schilddrüse
- 196 Purinarm bei Gicht

NATÜRLICH GESUND

Seite 197

GESUND DURCH DEN ALLTAG

Seite 227

ENTSPANNT UND GLÜCKLICH LEBEN Seite 253

- 198 Den Stoffwechsel auf natürliche Weise beeinflussen
- 200 Heilpflanzen und Kräuter
- 206 Ätherische Öle – Wohlgerüche
- 208 Die Heilkraft von Wasser, Wärme und Kälte
- 214 Auftanken im Freien
- 222 Mit sanftem Druck

- 228 Bewegt gesund leben
- 230 Nehmen Sie sich Zeit!
- 232 Mit kleinen Schritten viel erreichen
- 234 Bewegter Alltag
- 238 Zeit für aktive Erholung
- 242 Hilfe bei Muskelverspannungen
- 246 Rundum beweglich
- 250 Den Kreislauf stärken
- 252 Acht Regeln für ein Leben im Gleichgewicht

- 254 Von Glückshormonen und Botenstoffen
- 258 Ein Leben voll Freude und Wohlbefinden
- 262 Wenn die Chemie auf die Seele Einfluss nimmt
- 266 Körper und Seele in Balance
- 268 Medikamente – eine Lösung?
- 270 Immer einen wachen Kopf!
- 274 Effektives Stressmanagement
- 278 Entspannung finden

- 283 Register
- 288 Bildnachweis
- 288 Impressum