

## **FIT UND LÄNGER JUNG**

Seite 9

- 46 Fit durch Bewegung
- 48 Botenstoffe aktivieren
- 50 Fitness für Organe
- 52 Diabetes: Sport statt  
Medikamente
- 56 Muskularbeit – der  
Fettkiller
- 58 Sport treiben –  
Cholesterin senken
- 60 Die Verdauung auf  
Trab bringen
- 62 Hormone in Bewegung
- 64 Starke Knochen durch  
Aktivität
- 66 Impulse für viele Zellen
- 68 Die Psyche durch  
Aktivität schützen
- 70 Bewegung als  
Jungbrunnen
- 46 SELBSTEST:  
Wie kräftig bin ich?

## **DEM HERZEN GUTES TUN**

Seite 39

- 46 Mehr Ausdauer –  
mehr Lebensqualität
- 48 Im Mittelpunkt: Das  
Herz
- 55 Ausdauertraining bei  
Herz-Kreislauf-  
Problemen
- 58 Das Herz trainieren,  
die Gelenke schonen
- 60 Ausdauersportarten  
für jeden
- 68 Das besondere Plus –  
gesundes Gewicht!
- 71 Ohne Wasser läuft  
nichts
- 72 Auf dem Weg zum  
Erfolg

## **MEHR MUSKELKRAFT**

Seite 71

- 78 Mit Kraft geht alles  
leichter
- 80 Was uns stützt und  
bewegt
- 84 Krafttraining – in  
jedem Alter
- 87 Kraft trainieren –  
wozu?
- 89 Kraft trainieren, aber  
richtig
- 91 Krafttraining zur  
Entlastung des  
Herzens
- 94 Dem Rücken Gutes tun
- 98 Mit Kraft und Balance  
standsicher bleiben
- 100 Das Fitnessstudio zu  
Hause
- 102 Rundum-  
Kräftigungsprogramm

## **DIE LUNGEN KRÄFTIGEN**

Seite 103

- 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!

## **DIE CHEMIE MUSS STIMMEN**

Seite 135

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

## **ERFOLGSFAKTOR ERNÄHRUNG**

Seite 165

- 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

- 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

## **GESUND DURCH DEN ALLTAG**

Seite 227

- 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

## **ENTSPANNT UND GLÜCKLICH LEBEN**

Seite 253

- 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