

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 Wunderwerk Niere
- 10 Multitalent: Knochen, Hormone, Salze ...
- 23 Die Diagnose finden
- 24 Was ist denn bloß los?
- 34 Die Niere sichtbar machen mit Geräten
- 41 Erkrankungen der Nieren
- 42 Was den Nieren zu schaffen macht
- 60 Warum der Blutdruck so wichtig ist
- 71 Die Nierenfunktion erhalten
- 72 Werden Sie aktiv!
- 83 Wie Sie Ihre Vitalität erhalten
- 92 Heilen und bremsen
- 107 Blut reinigen – Dialyse

115	Gut und richtig ernähren	147	Service
116	Die Nieren entlasten, lecker essen	147	Buchempfehlungen
134	Grundlagen für eine gute Ernährung	147	Glossar – die wichtigsten Fremdwörter erklärt
141	Weiterhin gut leben	150	Stichwortverzeichnis
142	Beruf, Familie und Freizeit	154	Weiterführende Informationen des Autors