

Intro	4
Was dich in unserem Buch erwartet	
1. SOS und Erste Hilfe	6
So reagierst du, wenn's drauf ankommt	
2. Von Broken Heart bis zum Infarkt	26
Rund um Herz und Blutdruck	
3. Atemlos durch die Nacht	44
Einmal von der Nase bis zur Lunge	
4. Schatz, ich sterbe!	62
Warum Männergrippe eine ernstzunehmende Erkrankung ist	
5. Es wird doch kein Hirntumor sein?!	72
Kleines Kopfschmerz-Coaching	
6. Unser zweites Gehirn sitzt im Bauch	86
Alles rund um Verdauung, Darm & Co.	
7. Ich hab Knie, ich hab Rücken	102
Kleiner Einblick in die orthopädische Handwerkskunst	

8. Einmal auf die faule Haut legen – von wegen Alles über das vielseitigste Organ, das wir haben	118
9. Wie tickt die Frau? Must-Know-Gyn-Basics – mit Dr. med. Elena Maria Leineweber	136
10. Wenn die Stimmung kippt (Fast) alles über Depressionen, Ängste und Zwänge	154
11. Guter Schlaf ist die halbe Miete Wie du die Nacht optimal nutzt, um fit in den Tag zu starten	178
12. Wie gesund du bist, liegt (auch) an dir Ernährung, Bewegung, Fitness – mit Christian Wolf	198
13. Lange Schlange vor dem Notschalter? Lieber eine gute Hausapotheke!	212
Outro Irgendwann ist jedes Buch einmal zu Ende	228
Danksagung	235
Register	236