

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