

# INHALT

WORUM ES GEHT: DEN KÖRPER VERSTEHEN, DAS LEBEN VERLÄNGERN	11
ERSTES KAPITEL: WARUM WIR KRANK WERDEN	15
Mängelliste von Kopf bis Fuß	17
Design in der Sackgasse	19
Des Menschen schwere Geburt	20
Ist die Welt zu steril geworden?	25
Wie scheinbare Leiden der Gesunderhaltung dienen	26
Brustkrebs war in der Steinzeit seltener	29
Zum Laufen geboren	30
Warum Zucker krank macht	34
Moderne Heilkunde, veraltetes Konzept	36
Warum wir Bewegung scheuen	37
ZWEITES KAPITEL: VORSICHT SITZ- UND LIEGESCHÄDEN!	41
Wir schonen uns zu Tode	42
Stillstand schrumpft Strukturen	46
Mit der Zeit fühlt es sich normal an, passiv zu sein	51

DRITTES KAPITEL: DIE VERJÜNGENDE MACHT DER MUSKELN	55
Die Entdeckung der Sarkopenie	58
Winterschläfer als Vorbild für die Pharmaforschung	63
Proteine für die Kraft	66
Eine körpereigene Apotheke	68
Was die Muskeln stark hält	70
Eine kleine Sensation	71
Senioren-Sportler brauchen keine Medikamente	73
VIERTES KAPITEL: IMMUNZELLEN FIT MACHEN	81
Die Pandemie war ein Weckruf	83
Auch die Körperabwehr altert	88
Wie Grunderkrankungen dem Immunsystem schaden	89
Der Einfluss von Stress und Ernährung	91
FÜNFTES KAPITEL: WARUM FRAUEN LÄNGER LEBEN	97
Warum sterben Männer früher?	98
Die Lebensspanne von Eunuchen	100
Langes Leben im Kloster	101
Auf der Insel der Hundertjährigen	103
Je steiler das Gelände, desto länger das Leben	105
Umwelt wichtiger als Gene	108
SECHSTES KAPITEL: WAS DEN RÜCKEN STARK MACHT	111
Die Macht der Bilder	116
Die Erfindung der Bandscheiben-OP	118
Das Märchen von der Fehlkonstruktion	123
Gestörte Muskelansteuerung	127
Wie seelischer Druck zu Verspannungen führt	129

SIEBTES KAPITEL: KNORPEL BEWEGEN, KNIESCHMERZEN VERMEIDEN	135
Fettgewebe schadet den Gelenken	139
Scharlatanerie rund ums Knie	141
Ein neues Gelenk als letzte Option	145
Laufen ohne Reue	146
ACHTES KAPITEL: AKTIV GEGEN DEN KREBS	153
Risikofaktor Übergewicht	158
Patienten brachten Bewegung in die Onkologie	160
Mechanismen der Krebsabwehr	162
Besseres Befinden durch Sport	165
NEUNTES KAPITEL: DAS HERZ SCHLÄGT SICH GESUND	171
Wie Bewegung das Herz länger jung hält	174
Wie biologische Bypässe entstehen	176
Eine Hose fürs Herz	177
Zu viel des Guten	183
ZEHNTES KAPITEL: SUPERHELDEN IM DARM	189
Das Leben auf dem Menschen	192
Gesundmacher im Darm	193
Balance im Bauch	195
Heilen mit Mikroben	200
Der fragwürdige Nutzen der Probiotika	203
Die Vorzüge der Faser	204
ELFTES KAPITEL: KOMPASS FÜR DIE KILOS	209
Junkfood macht süchtig	213
Fette zu Unrecht verteufelt	216
Fasten hält jung	221
Kleiner Exkurs: So tickt unsere innere Uhr	226
Wann Bewegung doch zum Abnehmen beitragen kann	230

ZWÖLFTES KAPITEL: SCHNELL IM KOPF	233
Neue Nervenzellen gegen Stress	235
Wenig Bewegung, wenig Freude	238
Schlau durch Sport	239
Das Kloster als Jungbrunnen	240
Das Gedächtnis auf Trab halten	243
Schlanke Muskeln, viel Grips	246
DREIZEHNTES KAPITEL: HEILEN MIT DEM GEIST	251
Die Macht der Einbildung	256
Gesund durch Zuversicht	259
Viele Wege führen zum Selbst	264
FAZIT: DAS GEHEIMNIS DER GESUNDHEIT	269
Rauchen raubt die meisten Jahre	275
Klug essen, lange leben	276
Die Heilkraft der Bewegung	279
Auch wenig hilft schon viel	281
Ausdauer + Kraft = langes Leben	282
Kur für den Kopf	283
Die munteren Neunzigjährigen	285
Der Masterplan für Ihre Gesundheit in acht einfachen Regeln	287
DANKSAGUNG	289
QUELLEN	291
ABBILDUNGSNACHWEIS	303
REGISTER	305