
PRAXIS 113
Darmmikrobiom: Jungbrunnen aus der Tiefe | Magen und Darm: die fitte Mitte | Probiotika – Frischzellenkur aus Naturjoghurt | Präbiotika – Happy Meal für die Darmbakterien | Die Kur für das Kraftwerk

DAS IMMUNSYSTEM 125

THEORIE 126
Die innere Sicherheit | Dreifach geschützt | Extra: Die TRIIM-Studie | Extra: Hier ist das Immunsystem zu Hause | Ein Drama in 5 Akten

TEST 136
Selbsttest: So fit ist Ihre Abwehr | Der Immun-Check aus dem Labor

PRAXIS 139
Das Praxisprogramm für starke Abwehrkräfte | Der Immun-Knigge | Supplemente: Wem die Extradosis an Vitaminen hilft

DAS BEWEGUNGSSYSTEM 147

THEORIE 148
Die Stützen und Motoren des Körpers | Stark im Team

TEST 155
Selbsttest: Wie fit bin ich wirklich? | Test beim Arzt: Wie gesund sind Knochen & Gelenke?

PRAXIS 161
Trainingsplan fürs Leben | Bewegung als Medizin: Welcher Sport hilft mir bei ... | Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker | Supplemente: mehr Power für Knochen & Co.

DAS HORMONSYSTEM 169

THEORIE 170
Die Macht der stillen Boten | Jedem Schloss seinen Schlüssel | Extra: Wechseljahre: Die zweite Pubertät | Hormonstatus und Lebensdauer | Versteckte Störenfriede

TEST 181
Selbsttest für Männer: So steht es um den Testosteronspiegel | Meno-Check für Frauen: Wie heftig sind meine Wechseljahre? | Testosteron-Check beim Arzt

PRAXIS 187
Hormonsystem: zurück zum jüngeren Ich | Hormontherapie für Frauen: das Altern entschleunigen | In Harmonie mit den Hormonen – So zögern Sie Ihre Wechseljahre hinaus

DAS UROGENITALSYSTEM 197

THEORIE 198
Multitalent unter der Gürtellinie | Das Genitalsystem von Mann und Frau | Extra: Der Harntrakt – die Wasserschleusen des Körpers

TEST 206
Das Filterorgan im Check | Selbsttest: Wie gesund sind meine Nieren? | Tests in der Arztpraxis | Die Vagina im Check | Extra: Die Prostata im Check

PRAXIS 213
Regeneration für den weiblichen Intimbereich | Die Prostata stärken

KREBS 219

Der Feind in unserem Körper | Anti-Aging und Krebsvorsorge gehen Hand in Hand | Früherkennung rettet Leben | Mit Tomaten gegen Tumoren

Der Blick in die Zukunft 230

Bücher, die weiterhelfen 232

Adressen, die weiterhelfen 233

Register 234

Quellen 237

Über die Autoren 238

Impressum 240

