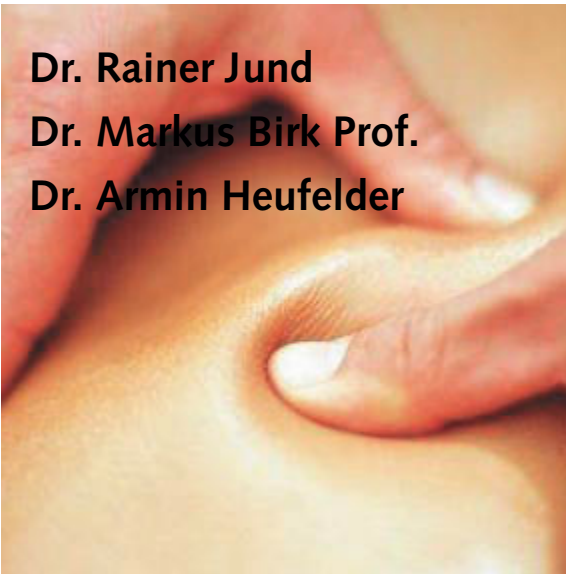


Dr. Rainer Jund
Dr. Markus Birk Prof.
Dr. Armin Heufelder



mit vielen
Selbsttests

DAS 1X1 DER PRÄVENTION

Lernen Sie Krankheiten und Risiken vermeiden +++ Profitieren Sie jetzt von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen +++ Nutzen Sie die Medizin der Zukunft für sich selbst



riva



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Einleitung	8 Warum eigentlich Prävention? 10 Was ist Prävention?
Ernährung	16 Energierestriktion – und wie viel Sie wann essen... 18 Die Kohlenhydrate – Basis mit Tücken 19 Insulinresistenz – die Falle schnappt zu 21 Glykämischer Index – Süß ist nicht gleich süß 24 Ballaststoffe – Trainer für Verdauung und Stoffwechsel 25 Schmierstoffe und Fette... 34 Eiweiß, die elementare Bausubstanz 34 Vitamine und Ergänzungen 40 Sekundäre Pflanzenstoffe 49 Der Abendliche Essensverzicht... 52 Warum ist das so wichtig? 52 Die Veranlagung 53 Ihr Fett-gewebe lebt! 55 Inneres Bauchfett 56 Diabetes droht!
Adipositas weit mehr als Dicksein	62 Doch ab wann ist man übergewichtig und adipös? 63 ssen Übergewichtige eigentlich immer mehr...? 64 Entkommen Sie der Insulinfalle! 72 Wie kann man freie Radikale wieder unschädlich machen?
Herz und Gefäße	79
Die körperliche Bewegung	90 Die Ausdauer 95 Schnelligkeit 96 Kraft 96 Flexibilität 97 Koordination 97 Das tägliche Leben... 98 Am besten ist ein Laufplan...
Alkohol – Vom Genuss zum Gift	103 Schützt Alkohol vor Herzinfarkt?

Rauchen	109 Was passiert wenn Sie aufhören?
	112 Lassen Sie sich helfen!
	112 Entwöhnungsmittel
Stress	120 Stressmanagement
	121 Analysieren Sie Ihre Stressoren
	121 Erkennen Sie bestimmte Verhaltensmuster
	121 Zeit
	121 Lifestyle
Die Prävention von Tumoren	128 Ist Krebsvorbeugung möglich?
	128 Wie Krebs entsteht
Impfungen	168 Warum impfen?
Ins Krankenhaus – und gesund wieder raus ...	178 Krankenhauskeime
	179 Was sind die Folgen?
	179 Und der Schutz...
Hormone – wichtige Boten	186 Hormone im Alterungsprozess
	187 Das Testosteron...
	192 Östrogene...
	196 Übergewicht und Hormone
	199 Lassen Sie Ihre Schilddrüsenfunktion testen
	200 Frauen sollten einen Östrogen- und Progesteronmangel ausgleichen
	202 Männer sollten auf ihren Testosteronbestand achten
Unsere Sexualität	212 Bei Männern...
	214 Sexuelle Mythen
	216 Prostata – die Vorsteherdrüse
Unser Schlaf	222 Volkskrankheit Schnarchen...
	223 Der Schlaf und seine Phasen
	224 Mangelnde Sauerstoffversorgung
	226 Wieviel Schlaf brauche ich?
	226 Tipps zum Schlaf –Schlafhygiene
Unsere Haut	231 Wie sollen wir denn mit der Sonne umgehen und trotzdem Spaß haben?
Der Kampf unseres Immunsystems: Allergien – Heuschnupfen – Asthma	239 Jeder redet darüber, was ist denn genau eine Allergie...?
	243 Zigarettenrauch – auch passiv schadet!

Das Auge	254	Altersfehsichtigkeit
	255	Grauer Star
	255	Grüner Star
	256	Makuladegeneration
HIV & AIDS	261	
Gehirn	268	Neurodegenerative Erkrankungen – was ist das?
	268	Das Risiko
	271	Depression
Muskelsystem	277	
Knochen und Stützgewebe	282	Nur unsere Stützen?
	283	Arthrose
	285	Arthritis
	285	Osteoporose
	294	Beim Zahnarzt
Impfungen und Reisen	300	Vor der Reise
	300	Impfungen
	301	Malariaphylaxe
	301	Reiseapotheke
	301	Während der Reise
	304	Nach der Reise
Prävention, die am Erbgut beginnt: Genetische Polymorphismen	307	
Beim Arzt	313	
Vorsorgeprogramme	322	Schwangerschafts- Vorsorgeuntersuchung
	322	Kinder- und Jugenduntersuchungen
	323	Gebiss
	323	Gesundheits-Check
	323	Krebsvorsorgeuntersuchungen
	324	Prostata
	324	Brustkrebs
	324	Darmkrebs