

Inhalt Werner Bartens

Einführung

Das Leben

Was ist Glück

Schweigen

Angewandte

Wahrheit

Erfolg

Alles

Leben

Glück

Chancen

Zeit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Wahrheit

Glücksmedizin

Was wirklich wirkt



DROEMER

613

Inhalt



Einleitung	9
Das Leben ist keine Problemzone	13
<i>Wer ständig vorbeugt, kann sich nie zurücklehnen 14 · Der innere Schweinehund – warum Änderungen so schwerfallen 18 · Schlechte Angewohnheit oder gute Lösung? 21</i>	
15 unkomplizierte Tatsachen für ein entspanntes Leben	24
Erfolgsrezepte für den Alltag	27
<i>Kleines Glück, langes Leben 28 · Vom Nutzen der Familie 30 · Lob des Haustiers 31 · Gehen gegen Gedächtnisschwund 32 · Musik, die das Herz öffnet 33 · Hilfreiche Bürogymnastik 34</i>	
17 alltagstaugliche Wohlfühlipps	37
Der Spaß am Essen	39
<i>Essen, worauf man Lust hat 40 · Essen Sie nie mit Leuten, die immer übers Essen reden 42 · Essen Sie wie ein Allesfresser 42 · Ahmen Sie keine fremden Essgewohnheiten nach 43</i>	
11 lustvolle Tatsachen über sorgenfreie Mahlzeiten	45
Der Streit um jeden Tropfen – wie viel Alkohol darf's sein?	47
<i>Ein Schluck fürs Herz 47 · Mäßiger Alkohol – mäßiger Blutdruck 50 · Alkohol mit Köpfchen 52 · Im Wein liegt Zeugungskraft 53 · Täglich ein Gläschen statt Gelage am Wochenende 54 · Das Glas zu viel 56 · Der Preis des Rausches 58</i>	
18 hochgeistige Tatsachen über Alkohol	60
Die richtigen Lebensmittel	63
<i>Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die sich als gesund anpreisen 64 · Ungesundes Essen? Kommt drauf an 65 · Das Salz in der Suppe 67 · Brokkoli gegen Krebs? Glauben Sie nicht den Versprechen</i>	

<i>der Industrie 70 · Keine Lust auf Fisch? 72 · Der Terror der Gesundheit – wie »Low-Fat«-Empfehlungen krank machen 73 · Fit trotz Fett – Magerkost ist kein Garant für Gesundheit 75</i>	
26 gesunde Tatsachen über gesunde Ernährung –	
Wohl bekomm's	77
Abnehmen, aber richtig	81
<i>Nüchterne Wahrheiten 82 · Wie die Baumringe – jedes Jahr mehr auf den Hüften 83 · Halten Sie sich nicht an Diätpläne 85 · Entschlackung? Es gibt kein Abfluss-Frei für den Körper 87 · Quälen Sie sich nicht mit Fastenkuren 89 · Entgiften – Raus mit dem Dreck 90</i>	
16 schlanke Tatsachen über Diäten,	
Fasten, Entschlacken und Entgiftung	92
Das passende Gewicht finden	95
<i>Leichtes Übergewicht müsste Idealgewicht heißen 95 · Ein bisschen rund ist gesund 97 · Von fitten Dicken und schlappen Schlanke 99 · Mollige leben länger 101 · Dick und doof – wenn Vorurteile als Vorsorge kaschiert werden 103 · Schlank und diszipliniert – die feinen Unterschiede 105</i>	
18 pfundige Tatsachen über das passende Gewicht	107
Vitamine als Zauberformel	109
<i>Der Irrglaube an die Heilkraft der Vitamine 109 · Leiden an der Überdosis 110 · Der Unterschied zwischen Brausepulver und einem Apfel 114 · Die Legende vom Mangel 116</i>	
15 prickelnde Tatsachen über Vitaminzusätze	119
No sports – oder turne bis zur Urne?	123
<i>Wie viel Bewegung darf's denn sein? 124 · Höchstleistung mit dem richtigen Maß an Erregung 125 · Das Gedächtnis der Kicker 127 · Zu viel fürs Herz: wenn Sport und Sex zum Risiko werden 128 · Spitzensport ist nicht gesund 131 · Tod aus vollem Lauf 134</i>	
20 sportliche Wahrheiten über Bewegung	139

Gemeinsam stark werden und bleiben	143
<i>Gute Freunde halten gesund 143 · Gemeinsamkeit ist die beste Medizin 145 · Die Macht des Kollektivs 146</i>	
16 freundschaftliche Wahrheiten über gute Beziehungen	148
Wie sich Männer und Frauen gut tun	151
<i>Massieren und schweigen 151 · Zusammen bleiben – und das vierte Jahr überstehen 152 · Freundlich streiten 153 · Sich gut riechen können 154 · Gute Figur füreinander machen 155</i>	
16 Tatsachen über gesundes Paarverhalten	157
Ja, es gibt noch Sex in der Ehe	159
<i>Ein Traumpaar: unsicherer Mann und sichere Frau 160 · Zueinander passen 161 · Sex nach Plan? 162 · Lust und Leidenschaft 163</i>	
17 prickelnde Wahrheiten über Sex in der Ehe	165
Überfordert im Alltagstrubel	169
<i>Der Mensch versteht sich in harten Zeiten kaum auf Gelassenheit 170 · Die Pille für jede Lebenslage 171 · Wege aus der Krise 175 · Erholung ist verdammt anstrengend 176 · Wohlfühlen auf Knopfdruck 177 · Wellness als Religionersatz 179 · Problemzonen-gymnastik für das fragile Ego 180</i>	
28 Durchhalteparolen zum Wohlfühlen	183
Erholsam schlafen	187
<i>Die Normierung des Schlafes 187 · Krank im Schlaf 190 · Kurze Nächte, dickes Ende 191 · Wer wenig schläft, erkältet sich leichter 194 · Raus aus den Federn 195</i>	
18 ausgeschlafene Tatsachen über gesunden Schlaf	201
Wie gute Gefühle gesund machen	205
<i>Die Heilkraft der Liebe 207 · Schlechte Gefühle vermeiden 210 · Gefühle, die unter die Haut gehen 211 · Der Glaube an die Wirkung 212 · Die Größe zählt 216</i>	
18 pudelwohle Wahrheiten über gute und gesunde Gefühle	219

Strategien gegen den Schmerz	223
<i>Mit Phantasie gegen Bauchweh 223 · Bessere Laune, weniger Leid 224 · Angst macht Pein – die Erwartung bestimmt den Schmerz 226 · Den Schmerz im Blick 227 · Bewegung gegen Schmerz 229</i>	
11 lindernde Tatsachen gegen den Schmerz	231
Zufrieden alt werden	233
<i>In den besten Jahren: die Best Ager 233 · Erfolgreich und alt 235 · Die Männer holen auf 236 · Jahrhundert-Babys – die Hälfte der heute Neugeborenen wird 100 238 · Durchhalten bis 110 239 · Die fitten Greise 242 · Inseln des Überlebens 245 · Alte Menschen leiden anders 246</i>	
23 weise Tatsachen über ein langes Leben	248
Der Kampf gegen die Vergesslichkeit	253
<i>Wenn Alzheimer droht 254 · Die Suche nach der Schutzformel 256 · Der Vergesslichkeit vorbeugen 257 · Das Beamtenhirn – wenig im Kopf, erstaunliche Leistung 259</i>	
15 erinnerungswerte Tatsachen gegen das Vergessen	261
Schonprogramm für die Organe	263
<i>Reden für den Rücken 263 · Glück fürs Herz – wer optimistisch und zufrieden ist, bekommt seltener Infarkte 265 · Den Infarkt der Seele vermeiden 266</i>	
13 Pflegehinweise für Ihre Organe	269
Dank	271
Literaturverzeichnis	273
Anmerkungen	291
Register	309