

David B. Agus
mit Kristin Loberg

Leben ohne Krankheit

Aus dem Amerikanischen
von Dagmar Mallett

Piper München Zürich

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe **15**

Einleitung Randbemerkungen **25**

Wie ein Krebsarzt seiner größten Herausforderung begegnet:
alle Krankheiten zu besiegen

Teil I

Die Kunst, Ihre Gesundheit zu definieren

Kapitel 1 Was ist Gesundheit? **49**

Eine neue Definition, die alles verändert

Kapitel 2 Ein Pfund Heilung **75**

Wie Sie heute ganz einfach Ihre Gesundheit messen
und welche Kompromisse Sie eingehen sollten, um auch
morgen gesund zu bleiben

Kapitel 3 Zurück in die Zukunft **101**

Warum es sich auszahlt, die eigene Geschichte zu kennen –
und wie man sie kennenlernt

Kapitel 4	Faule Eier und niedliche Küken	117
	Wie Umwelteinflüsse dort wirken, wo wir sie am wenigsten erwarten, und dort wirkungslos bleiben, wo wir sie am meisten erwarten	
Kapitel 5	Zwei französische Restaurants, eines ohne Butter	133
	Die Schwachstelle in der DNA und die Stärke in den Proteinen	

Teil II

Die Grundlagen eines gesunden Lebensstils

Kapitel 6	Immer schön vorsichtig vorgehen	169
	Studien, Behauptungen und Panikmache	
Kapitel 7	Die Wahrheit über synthetische Abkürzungen	195
	Wie Sie Hunderte Dollar im Jahr sparen und neu über Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine nachdenken	
Kapitel 8	Der Fehlschluss bei »frisch«	221
	Verborgene Gefahren und Möglichkeiten auf Ihrem regionalen Markt	
Kapitel 9	Heiß und schwer	243
	Was wir von Profi-Footballspielern und Nonnen über tödliche Entzündungen lernen können – und wie wir sie kontrollieren	
Kapitel 10	Gesundheit durch Bewegung	261
	Die Gefahren des Sitzens	
Kapitel 11	Timing ist alles	285
	Das Wundermittel namens regelmäßiger Tagesablauf	

Teil III

Ihr zukünftiges Ich

Kapitel 12 Hightechgesundheit 317

Wie virtuelle Realität und Wissen aus der Welt der Videospiele
vielleicht eines Tages unser Leben retten

Kapitel 13 Geben und Nehmen 331

Wie wir länger und besser leben können, indem wir unsere
medizinischen Informationen austauschen

Kapitel 14 Die Kunst des Nichtstuns 345

Respektieren Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers

**Schlusswort Von Mäusen und Menschen und der Suche
nach dem Hauptschalter 351**

Müssen wir wirklich sterben? Hoffnungsvolles zum Schluss

Epilog Fragen und Antworten 359

Danksagungen 377

Anhang

Empfohlene Literatur 383

Sachregister 391