

Christian Guht

**WER LÄNGER
LEBT, WIRD AUCH
NICHT JÜNGER**

**Dr. Guht heilt
den Gesundheitswahn**

FISCHER Taschenbuch

Inhalt

PROLOG	Vorbeugen ist besser als heulen	9
KAPITEL 1	Wer länger lebt, wird auch nicht jünger <i>Medizin verlängert das Leben nicht ohne Risiken und Nebenwirkungen</i>	17
KAPITEL 2	Einer für alle, alle fürs Alter <i>Ein gesunder Lebensstil schont Herz, Gefäße und Solidargemeinschaft</i>	27
KAPITEL 3	Renn um dein Leben <i>Ausdauersport hält gesund ... man muss ihn bloß mögen und machen</i>	33
KAPITEL 4	Stahlharte Hengste <i>Kraftsport tut gut, wenn die Motivation stimmt</i>	43
KAPITEL 5	Menu fatal <i>Ungesund ist Essen bloß, wenn man es dauernd macht</i>	55
KAPITEL 6	Teer und Er <i>Rauchen zeugt von zweifelhafter Gesinnung, Nichtrauchen aber auch</i>	65
KAPITEL 7	Dopamin around my brain <i>Süchtig wird man leicht. Entscheidend ist, was man daraus macht</i>	73

KAPITEL 8	Neunmalklug und übersäuert <i>Gesundheitsbewusstsein fängt häufig erst da an, wo Medizin endet</i>	85
KAPITEL 9	Kollegen-Bonus: <i>Alternativmedizin zum Selberbasteln</i>	93
KAPITEL 10	Angesteckt von Sorge <i>Keime lauern überall, vor allem auf einem selbst</i>	97
KAPITEL 11	Gecheckt, gescreent, gefisted <i>Vorsorge beugt oft nicht vor</i>	109
KAPITEL 12	Sequenzierter Kaffeesatz <i>Gendiagnosen verraten präzise, was werden könnte</i>	117
KAPITEL 13	Love me gender <i>Wer gesund und lange leben will, wird am besten Frau – oder bleibt es</i>	125
KAPITEL 14	Das Auge ist mit krank <i>Bildgebende Diagnostik kann den Blick fürs Wesentliche trüben</i>	133
KAPITEL 15	Defi muss mit <i>Medizinprodukte schaden häufig mehr, als sie nicht nutzen</i>	143
KAPITEL 16	IGeLize it <i>Die Praxis wird zum Beruhigungsbasar</i>	149
KAPITEL 17	Revolutionäre Zellen <i>Stammzellen können alles, nur keine medizi- nischen Durchbrüche</i>	157
KAPITEL 18	Burn out, Spot an <i>Zeitgeistphänomene werden zu psychischen Leiden ... und umgekehrt</i>	165
KAPITEL 19	Vernetzt und zugenäht <i>Medizin im Internet geht oft nur virtuell</i>	177

KAPITEL 20	Selbsterfahrungs-Bonus Lange leben in Echtzeit – die Suchmaschinenreportage	185
KAPITEL 21	Da helfen keine Pillen <i>Medikamente wirken am besten, wenn man auch krank ist</i>	191
KAPITEL 22	Für mein Alter noch recht jung ... <i>Antiaging schützt nicht vorm Altwerden, allenfalls vorm Reifen</i>	199
KAPITEL 23	Morbus Methusalem <i>Die meisten Patienten heute sind nicht krank, sondern alt</i>	209
EPILOG	Wie viel Leben ist noch zumutbar?	217
BÜCHERWURMFORTSATZ		
	Daten, Fakten und Belege	221