

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1	4.3	Übergewicht und Krebserkrankungen	20
	<i>G.G. Belz</i>		4.4	Übergewicht – ein Schädling an vielen Stellen des Organismus	20
1.1	Freunde und Feinde eines langen Lebens in Gesundheit: Gestern und heute	1	4.5	Messung von Anteil und Verteilung des Fetts an unserer Körpermasse	20
1.2	Die Kunst der Lebensverlängerung	4	4.6	Körpermassenindex (BMI) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	21
1.3	Der medizinische Fortschritt: Für und Wider	5	4.7	Das gefährliche Bauchfett und die Fettverteilung	22
1.4	Strategien, um gesund älter zu werden	6	4.8	Messungen des Taillenumfangs	23
1.5	Die Kunst der Lebensverlängerung: Diätetik und Makrobiotik	6	4.9	Bauchfettsucht und »Wohlstandssyndrom«	24
2	Unsere Ernährung – Evolution und Kultur	9	4.10	Warum ist gerade das Fett im Bauch so gefährlich?	24
	<i>G.G. Belz und R. Link</i>		5	Die Komponenten der menschlichen Ernährung	27
2.1	Speiseplan und Bewegung gemäß menschlicher Prägung durch die Evolution	9		<i>G. G. Belz und R. Link</i>	
2.2	Vegetarier oder Fleisch(fr)esser, was is(s)t der Mensch?	10	5.1	Die Grundkomponenten unserer Nahrung	27
2.3	Stärke und andere Kohlenhydrate auf dem Vormarsch	10	5.2	Wasser, das wichtigste aller unserer Lebenselixiere	27
3	Übergewicht und Fettsucht (Adipositas), die großen Krankmacher unserer Zeit	13	5.3	Mineralien und Spurenelemente: Lebenswichtige Nahrungsbestandteile	28
	<i>G.G. Belz</i>		5.4	Fette: Größte Energiekonzentration und Unterschiedlichkeit	29
3.1	Die Last dicker Bäuche	14	5.5	Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die Basisnährstoffe für eine gesunde Ernährung	37
3.2	Wie werden eigentlich Hunger und Sättigung reguliert?	15	5.6	Die Bedeutung der Nahrungsweiße (Proteine) für eine gesunde Ernährung	45
3.3	Energiebilanz und Regelung des Körpergewichts	15	6	Praktische Hinweise zu einer vernünftigen Ernährung	49
3.4	Gewichtszunahme durch regelmäßige kleine Nahrungsüberschüsse	16		<i>R. Link und G.G. Belz</i>	
3.5	Erbliche (genetische) Faktoren bei der Entstehung von Übergewicht	16	6.1	Die Energiedichte von Nahrungsmitteln	49
3.6	Schlafgewohnheiten und Übergewicht	17	6.2	Besonders ungesunde Nahrungsmittel und Getränke	49
3.7	Warme Zimmer und Übergewicht	17	6.3	Nahrungsmittel für eine gesunde Ernährung	51
3.8	Weitere Faktoren in der Entwicklung von Übergewicht	17	7	Wie kann man sich wirkungsvoll gegen die »neue Seuche«, den Diabetes mellitus Typ 2, die Zuckerkrankheit der Erwachsenen, schützen?	57
4	Fett und Fettverteilung: Folgen und Formen	19		<i>G.G. Belz</i>	
	<i>G.G. Belz</i>		4.1	Frühstadien der Krankheit	19
4.1	Frühstadien der Krankheit	19	4.2	Übergewicht schädigt die Blutgefäße in vielen Organen	19

8	Vitamine und Gesundheit 59	13	Schlaf, Wohlbefinden und Gesundheit 103
	<i>G.G. Belz und R. Link</i>		<i>G.G. Belz</i>
8.1	Vernünftige Vitaminsubstitution 59	14	Leben mit Stress – seine Vermeidung – seine Bewältigung 107
8.2	Hoch dosierte Vitamine als Lebensverlängerer? 60		<i>G.G. Belz</i>
8.3	Homozystein 62	14.1	Stressfaktor Lärm 107
8.4	Antioxidanzien 63	14.2	Stress vermeiden und/oder bewältigen 108
8.5	Anti-Aging-Hormone 64	15	Verhütung von Infektionskrankheiten – Impfungen u. a. 109
9	Alterung und Länge des menschlichen Lebens 67		<i>G.G. Belz</i>
	<i>G.G. Belz</i>	15.1	Wie kam es zum Rückgang von Seuchen und Infektionskrankheiten? 109
9.1	Theorien des Alterns 67	15.2	Überragende Vorbeugung gegen Infektionen: Impfungen 110
9.2	Methoden zur Lebensverlängerung 70	15.3	Nutzen der Impfung am Beispiel der erfolgreichen Ausrottung der Pocken 110
10	Genussmittel 75	15.4	Ausrottung der Kinderlähmung (Polio) – fast erreicht 112
	<i>G.G. Belz</i>	15.5	Einige wichtige Infektionskrankheiten im Erwachsenenalter 112
10.1	Alkoholische Getränke 75	16	Was kann man sonst noch tun, um die Gesundheit für ein langes Leben zu erhalten? 117
10.2	Tabak 85		<i>G.G. Belz</i>
10.3	Kaffee und Tee 88	16.1	Zahnpflege 117
10.4	Kakao und Schokolade 89	16.2	Prävention der Osteoporose 118
10.5	Kochsalz 91	16.3	Funktionserhaltung unserer wichtigsten Sinnesorgane – Augen und Ohren 118
11	Vernünftige körperliche Aktivität und Bewegung 93	17	Vorsorgemaßnahmen 121
	<i>G.G. Belz</i>		<i>G.G. Belz</i>
11.1	Allgemeine Empfehlungen für körperliche Aktivität und Training 94	17.1	Vorsorge gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen 121
11.2	Energieverbrauch bei Bewegung 95	17.2	Vorsorge gegen häufige Krebserkrankungen 124
11.3	Körperliche Aktivität senkt und normalisiert den Blutzuckerspiegel 95	18	Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. 129
11.4	Weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle durch körperliche Aktivität 96		<i>G.G. Belz</i>
11.5	Wundermittel körperliche Aktivität 96		
11.6	Körperliche Aktivität für geistige Leistungsfähigkeit und gegen Demenz 96		
11.7	Körperliche Aktivität schützt vor und hilft bei Krebserkrankungen 97		
11.8	Wie sollte man vernünftige körperliche Aktivität gestalten? 97		
11.9	Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen bei der körperlichen Aktivität und besonders beim Sport 99		
12	Über die Freude und das Lachen 101		
	<i>G.G. Belz</i>		

Anhang

Wichtige Informationen für ein (Ihr?) gesundes Leben.....	131
Einige allgemeine Dos und Don'ts für eine gesunde Ernährung.....	131
Die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).....	131
Tipps und Tricks zur Verhinderung von Gewichtszunahmen beim Essen und Trinken zu Hause, bei Außer-Haus-Verpflegung und im Restaurant	133
Einige allgemeine Tipps zur vernünftigen Ernährung sowie zur Vermeidung oder zum Abbau von Übergewicht	134
Die 5 Hüter eines gesunden Herzens	135
Was ist wichtig, um auch geistig bis ins Alter fit zu bleiben?.....	136
Impfkalender	136
Normalwerte	137
Referenzen.....	139
Empfohlene Literaturlauswahl zu den besprochenen Themen.....	139
Auswahl nützlicher Internetadressen	139
Glossar: Erklärung der Fachbegriffe	141
Stichwortverzeichnis	147